سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

٢٨

مشكلة الخجل الاجتماعى

لدى الصغار والمراهقين والكبار

الأستاذة الدكتورة
سناء محمد سليمان

عالم الكتب

مشكلة الخجل الاجتماعى

(لدى الصغار والمراهقين والكبار)

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

٢٨

مشكلة الخجل الاجتماعى

(لدى الصغار والمراهقين والكبار)

إعــداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

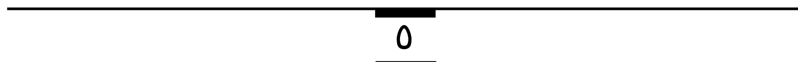
كلية البنات - جامعة عين شمس

عالم الكتب

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فَبَشِّرْ عِبَادِ ﴿١٧﴾ ٱلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ ٱلْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُۥٓ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ
هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُ ۖ وَأُو۟لَـٰٓئِكَ هُمْ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَـٰبِ ﴾

[سورة الزمر، ١٧-١٨]



إهـــــداء

أهدى هذا الإصدار إلى:

- زوجى الفاضل.. وأبنائى.. وأحفادى ـ أغلى ما لدى فى هذه الدنيا.
- الآباء والمربين والعاملين فى المؤسسات التربوية والمهنية المختلفة.
- من يشعر بالتضاءل والانكماش ويجد نفسه ضعيفًا أمام الآخرين.
- من يتألم فى صمت ولا يعرف كيف يتحدث ويندمج مع الآخرين.. ويريد حلًا.



المحتويات

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعيينى عام (١٩٩٨م) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية ـ بكلية البنات جامعة عين شمس ـ وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز فى ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعى الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ فى ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقنى الله سبحانه وتعالى عام (٢٠٠٢م) للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية ـ جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة ـ سابقًا ـ جامعة طيبة حاليًّا ـ وعشت بكل مشاعرى فى هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتى أمام الله سبحانه وتعالى فى تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان

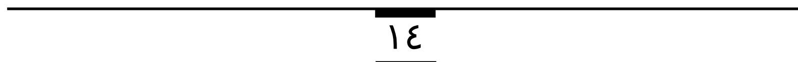
والأبناء والمربون والجميع من تلك الثقافة، وأن ينتفع بها المنفعة القصوى، وأن يتقبل الله هذا العمل، وهذا هو الإصدار الثامن والعشرون من هذه السلسلة تحت عنوان: مشكلة الخجل الاجتماعى (لدى الاطفال والمراهقين والكبار).

وأدعو الله أن ييسر لى استكمال تلك السلسلة، وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولى التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠١٢م



مشكلة الخجل الاجتماعى

(لدى الصغار والمراهقين والكبار)

المقدمة :

الخجل كلمة تحمل معانى طيبة ومعانى أخرى مرضية، فالخجل عندما يكون نوعًا من أنواع الحياء يكون مطلوبًا على المستوى الاجتماعى والدينى، لأنه يدل على حسن التربية المحافظة؛ لكن الخجل عندما يتحول إلى مرض يصاب به الأطفال والمراهقون والكبار، وهو يسبب إعاقة شديدة جدًا للعلاقات الإنسانية.

والخجل يعتبر من أكثر الأمراض النفسية انتشارًا فى العالم بعد الاعتماد على العقاقير والإدمان، ثم يليه أمراض القلق ثم مرض الاكتئاب.

إن الخجل آفة كثير من النفوس وهو يسيطر على الإنسان فى درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة يشل فيها الإنسان ويفقده دوره الفعال فى الحياة الاجتماعية ولكن السؤال المحير هو ما هى أسباب الخجل؟ وكيف يتكون فى الإنسان؟ من المؤكد أن الإنسان عندما يخلق لا يكون خجولًا أى أن الخجل ينمو مع نمو الإنسان أو يمكن القول بأن الأطفال عندما يولدون يكون لديهم ميل لأن يكونوا خجولين

وكأن بذرة الخجل تخلق معهم وهنا تبرز أهمية التربية فإما أن تقوم بسقاية تلك البذرة لتنمو وتكبر أو أن تقضى عليها لتذهب دون عودة.

و "تتمثل مشكلة الخجل فى ميل الشخص الخجول إلى تجنب التفاعل الاجتماعى، والمشاركة فى المواقف الاجتماعية بصورة غير مقبولة ويصحب ذلك سلوكيات معينة مثل عدم الارتياح والضيق والشعور بالقلق، أو اللجوء إلى الصمت أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية، وكذلك احمرار الوجه والتلعثم وصعوبة التعبير عن الذات عند مواجهة الآخرين والأشخاص الخجولين تعوزهم مهارات الاتصال بالآخرين، والاستمتاع بالتفاعل الاجتماعى وصحبة الآخرين، ويميلون إلى الصمت أو التحدث بصوت خافت أو تجنب الالتقاء البصرى فى مواقف الاتصال الاجتماعى، ولا يحسنون التعبير عن أفكارهم أو حقوقهم، لذلك فهم أقل مشاركة فى الحياة الاجتماعية.

وهذه الأعراض تكون مصدرًا زائدًا للقلق والتوتر وتؤدى إلى حدوث مواقف محرجة للشخص، والأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الخوف إما أنهم يحاولون تجنب التعرض لمثل هذه المواقف (المواقف الاجتماعية) أو أنها تؤدى إلى زيادة شدة التوتر لديهم وتزيد من الشد العصبى.

وقد أوضحت كثير من الدراسات أن مشكلة الخجل أو الخوف من المجتمع تظهر بشكل أكبر فى فترة المراهقة مع احتمال ظهورها قبل أو بعد هذا السن، وهناك كثير من المتخصصين فى الأمراض النفسية يؤكدون أن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة فى صمت لأعوام

طويلة ولكنهم لا يطلبون المساعدة إلا فى حالة تزايد الحالة لدرجة أنها قد تسبب بعض المشاكل الكثيرة والأزمات فى الحياة.

إن حالات الخوف من المجتمع هى حالة مزمنة تحتاج لعلاج.

كما أن حوالى نصف المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة يعانون أيضًا من بعض المشاكل النفسية (الأخرى) مثل الهلع أو الاكتئاب.

إن الإنسان كائن اجتماعى لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من إشباعها فى إطار اجتماعى؛ وإلا فالعزلة الاجتماعية سوف تكون مصيره وهذا سيكون سبب من أسباب المشكلات الاجتماعية والاضطرابات النفسية.

ومن المشاكل النفسية التربوية مشكلة الطالب المنطوى الذى يميل إلى الفردية والانسحاب من النشاط المدرسى وهو أكثر حاجة إلى الاهتمام به من الطالب العدوانى مثلًا، لأنه نادرًا ما يلفت إليه نظر المعلم، ذلك أن المعلم يتأثر غالبًا بالطالب المشاكس لأنه قد يتسبب فى إزعاجه أو مضايقته فى عمله داخل الفصل الدراسى.

أما الطالب المنطوى فلا يلتفت إليه أغلب المعلمين الذين أشاروا فى عدة أبحاث أنهم يفضلون الطلاب الذين يحققون لهم النجاح والإنجاز فى العمل لذا فالطالب المنطوى لا يؤثر سلوكه على موقف المعلم لأنه يتسم غالبًا بالخجل والهدوء فى الفصل.

إن المنزل دون شك هو المكان الأول الذى يعمل على تكوين شخصية التلميذ وتوجيهها وجهة متكاملة، إلا أنه بجانب المنزل توجد وحدات

اجتماعية أخرى تقوم بدور هام فى هذا السبيل ومن بين هذه الوحدات (المدرسة)..

وقد كانت النظرة إلى المدرسة حتى عهد قريب على أنها مكان للدراسة وتلقين المعلومات وعرض المشكلات الخاصة بالمنهج والبحث عن أنجح الوسائل لنقل المواد الدراسية المختلفة من عقول المدرسين إلى الأطفال، تلك كانت وظيفة المدرسة التقليدية.

أما رسالة المدرسة الآن فتختلف اختلافًا كبيرًا عن رسالة المدرسة التقليدية، فرسالتها ليست قاصرة على تعليم الطفل عن طريق تلقينه بعض المعلومات بل لها رسالة أخرى لا تقل أهمية عن الرسالة السابقة وهى (العمل على تربية التلميذ وتكوين شخصيته من جميع نواحيها)

فدراسة الطفل إذن والوقوف على جوانب شخصيته المختلفة ينبغى أن يكون له الأولوية على التعليم والتثقيف بصورتهما الرسمية التقليدية، بل إن المدرس حين يساعد تلاميذه على حل مشكلاتهم الشخصية إنما يساعدهم فى الوقت نفسه على أن يحرزوا قدرًا أكبر من النجاح والتوفيق فى تعلم المواد الدراسية بجهد أقل، ومن الحقائق الثابتة التى لا تحتاج إلى زيادة تأكيد أن كل نوع من أنواع سوء التوافق الذى يصاب به التلميذ فى مطلع حياته لا بد أن يستفحل أمره ويعظم خطره فى مستقبل حياته.

ومن هنا تتبين حجم المسئولية الملقاة على عاتق المدرس الذى نعتقد نحن أنه لا بد له من أن يتزود بقدر ولو ضئيل من المعرفة بالصحة

النفسية حتى يستطيع أن يقدم العون النفسى للتلميذ الذى يعانى من أى مشكلة نفسية تعرقل مسار حياته التعليمية أو الشخصية.

لذا فإن مشكلة الخجل تعتبر مشكلة إنسانية ويعانى منها الأفراد فى جميع المجتمعات والثقافات، وإنه لا يعتبر سمة من سمات الشخصية وإنما هو شعور ينتاب الإنسان فى مواقف معينة أحيانًا وبذلك يمكن التخلص منه بالتدريب والمساعدة من المعلمين والآباء والمتخصصين.

وبالرغم من أن الخجل لا يعد من الأمراض العصبية فهو ظاهرة نفسية تترك آثارًا سيئة على نفسية من يصاب به وتسبب له مشاكل كثيرة. إذ يجد صعوبة فى خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وأصدقائه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم، وقد يفضى به إلى الخوف والرهبة والاضطرابات العصبية والنفسية.

ويؤدى الشعور بالخجل إلى خوف الشخص الخجول من تأدية أى مهارة أو عمل خوفًا من الفشل بسبب ما يجده من صعوبة فى التركيز على ما يجرى من حوله ويعجز عن مواجهة أى طارىء أو حادث بمفرده.

ويهتم علماء النفس بهذه الظاهرة التى تترك آثارها السيئة على نفسية الشخص الخجول نظرًا لأهمية موضوع الخجل وأثاره السلبية التى تنعكس على شخصيات الأطفال فى حياتهم المستقبلية، وفى تكوين شخصياتهم، وفى مستوى ثقتهم بأنفسهم، سواء فى الأسرة أو فى المدرسة، كما أن الخجل يؤثر على الأداء الاجتماعى لهؤلاء الأطفال عندما يصبحوا راشدين، وتشير الدراسات إلى أنه هناك حوالى واحد من كل عشرة أشخاص يؤثر خجله على حياته اليومية.

ونظرًا لأهمية موضوع الخجل وآثاره السلبية التى تنعكس على أداء الأطفال فى المدارس وربما حتى الأداء الاجتماعى وكذلك على المراهقين والكبار الذين يعانون من الخجل بدرجة تؤثر على علاقتهم مع الآخرين.. أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع أتناول فيه موضوع الخجل ككل تعريفه، والفرق بينه وبين الحياء، أعراضه، أضراره، صفات الطفل أو الشخص الخجول، وكذلك أسباب الخجل وعلاجه من منظور إسلامى، بعض القصص والاستشارات من الواقع عن الخجل، وكيفية علاج الخجل. وذلك إلى جانب الكثير من الجوانب الهامة المتعلقة بهذا الموضوع الهام. من أجل تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع وتنمية الوعى نحو مشكلة الخجل، وأدعوا الله أن أكون قد وفقت فى عرضه، وأن ينتفع به الجميع المنفعة المرجوة، وأن يتقبل الله سبحانه وتعالى هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.

تعريف الخجل:

لا يوجد تعريف محدد للخجل، كما لا يوجد مقياس مطلق له، ومع ذلك يشير تعبير الخجل إلى أولئك الذين يجدون صعوبة فى التفاعل الاجتماعى، ولدى بعض الأطفال أو المراهقين قد يكون الخجل ناجمًا عن عدم كفاية المهارات الاجتماعية، ولدى البعض الآخر يرجع إلى افتقاد الثقة بالنفس مما يجعلهم يبالغون فى الاهتمام بنظرة الآخرين لهم.

وهناك من عرف الخجل بأنه:

الخوف من الناس والتصريح عن الانفعالات العادية وهو غير محمود

لما يترتب عليه من تفويت المصالح أو الرضا بالإذعان والخضوع ونحو ذلك كانكماش الولد أو البنت وانطوائه وتجافيه عن ملاقاة الآخرين.

وقد يتحول الخجل فى بعض الأحيان إلى رهبة وخوف وقد يصل إلى رهاب من الناحية العلمية لأن الخوف يولد انفعالات عصبية ينتج عنها هرمون يسبب حالة من اليقظة الكاذبة التى تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم.

ـ وهو شعور "غريب" ينتاب الشخص عندما يكون مع الآخرين. ويمكن أن يحدث الخجل عند مقابلة شخصيات جديدة وعند التواجد فى أماكن التجمعات التى يكثر فيها الناس ويكون الاحتكاك بهم طبيعيًّا، والخجل نوعان منه الشديد ومنه العادى ويمكن تعريف الخجل الشديد بأنه:

* هو الشعور بالضيق أو الكبت بسبب مواقف شخصية مما يثبط الشخص عن متابعة تحقيق أهدافه الشخصية أو العملية.

* وهو شكل من أشكال التركيز المفرط على الذات والانشغال بالأفكار الشخصية، والأحاسيس وردود الفعل الجسدية.

فالخجل هو: انكماش الولد وانطوائه وتجافيه عن ملاقاة الآخرين. ولكن حسب رأى الخبراء يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعى الذى يؤدى إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة فى علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر.

ويعيش الخجول فى حالة من الضيق والملل، ويخشى سخرية الآخرين منه، ويعانى فى حياته المهنية والاجتماعية من هواجس قد تقضى

عليه، فتراه ينفر من الحديث إلى الناس أو من مجرد التفاعل مع الناس، وهكذا فإنه يقضى على طاقاته بسبب خوفه المزمن الذى يشله تمامًا كما أن الخجل يمنعه من تحقيق ذاته وقلقه من رأى الآخرين فيه مما يطغى عليه كليًا.

ـ ويعرف العلماء الخجل بأنه شعور بالذنب أو الخوف الزائد من مواجهة الناس أو من عدم قبولهم، وفى رأى بعض العلماء أن للخجل أسباب وراثية إلا أن معظم أدلة البحوث تثبت أنه صفة مكتسبة، والخجل الشديد كمفهوم من الصعب جدًا تحديده ولكن وحسب رأى خبراء الصحة يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعى الذى يؤدى إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف فى علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر خصوصًا وأن النهاية الطبيعية للخجل هى الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتدهور صحته النفسية للأسوأ.

وحسب رأى علماء النفس فإن حوالى ١٠ : ١٥٪ من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين مما يدل على فقدان الثقة بالنفس والذات.

الفرق بين الخجل والحياء

هناك فرق كبير بين الخجل والحياء فالإنسان الذى يتمتع بالحياء هو إنسان رائع ومحبوب من الناس ويراعى شعور الناس إلى أبعد حد وهو مستمع جيد ومتحدث جيد بعكس الخجول.

أولاً: تعريف الحياء:

هو خلق يبعث على كل مليح، وترك كل قبيح، والحياء هو التزام مناهج الفضيلة وآداب الإسلام.

ونتعلمه من وصايا الرسول ﷺ حين قال: "استحيوا من الله حق الحياء، قلنا: إنا نستحيى من الله يا رسول الله والحمد لله قال: "ليس ذلك.. والاستحياء من الله حق الحياء أن تحفظ الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، وتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة، وآثر الآخرة على الأولى، فمن فعل استحيا من الله حق الحياء".

فالحياء هو الذى يتصف به المسلم حين قال الرسول ﷺ (الحياء شعبة من شعب الإيمان) وهو صفة محمودة لأنه يكبح الأعمال غير الأخلاقية وهو خلق الإسلام ولا يأتى إلا بخير.. فهو دليل على تكامل الآداب..

أثر الحياء على النفس:

الحياء تطمئن إليه النفس ولا تنزعج منه وتتوافق معه من داخلها.

ولا يترتب عليه تفويت مصالح أو ضياع حقوق والاستسلام والخضوع للآخرين بذله.

أمثلة على الحياء:

الحياء من الناس عند انكشاف العورات والحياء من الضيف والمبادرة بإكرامه وحياء الفتاة البكر عندما تسأل عن رغبتها فى الزواج.

فالخجل إذن آفة نفسية ناتجة عن وجود خلل نفسى يجعل الإنسان يتوقع داخل ذاته، وهذه الآفة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه وإمكاناته وتجعل سلوكه الاجتماعى غير مقبول.

أما الحياء، فيختلف تمامًا عن الخجل، فالحياء فضيلة تعنى مراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم لأبعد الحدود، الإنسان الذى يغض البصر يتمتع بالحياء، كذلك الإنسان الذى لا يتدخل فيما لا يعنيه يتصف بالحياء، ولكن الإنسان الذى يتمتع بالحياء يكون اجتماعيًّا لأبعد الحدود لا يخجل من التعامل مع الناس، لديه ثقة بنفسه، وهو مالا يستطيع أن يفعله الإنسان الخجول، وكثير من الناس يختلط الأمر عليهم بل يعتقدون أن الحياء أحد أنواع الخجل، ولذلك كان من الضرورى أن نعرف الفرق بينهما.

الفرق بين الخجل والخوف الاجتماعى (الفوبيا الاجتماعية):

إن الفرق بين الخجل والخوف الاجتماعى (الفوبيا الاجتماعية) إلى حد كبير اختلاف فى الدرجة أكثر منه اختلاف فى النوع..

فهناك تداخل وتشابه كبير فى الأعراض الجسمية والنفسية فى الاضطرابين، ومع أنه من الصعب إيجاد محك دقيق نفرق على أساسه بينهما.

فمن الممكن اعتبار المشكلة خوف اجتماعى إذا كانت تقلل بشكل كبير من قدرة الفرد على ممارسة حياته اليومية، كما يجب التفريق بين الخجل والحياء فالحياء سلوك إرادى يقصد به احترام الآخرين فى تفاعلنا معهم، وأغلب الناس لديهم هذا الحياء حيث يؤدى وظيفة وقائية ويجعل الشخص يتوقف ويفكر ويحدد المناسب والمرغوب من القول أو العمل...

كذلك فإن الأشخاص الخجولين ليسوا مصابين بالضرورة بالخوف الاجتماعى ويمكن لحالة القلق الاجتماعى لدى هؤلاء أن تحول بينهم وبين الشعور بالارتياح فى الحفلات ولكن الأعراض التى يعانون منها لا تمنعهم من أن يكونوا اجتماعيين.

الفرق بين الخجل والانطواء:

يميز علماء النفس بين الخجل والانطواء حيث يرون أن الخجل مرحلة سابقة للانطواء وبناءً على ذلك فإن مشكلة الانطواء أكبر فى حجمها من مشكلة الخجل، فالخجول يمكن أن يكون لديه القدرة على التفاعل مع إخوته وبعض أقاربه لكن ضعيف فى تفاعله الاجتماعى مع الآخرين أما الفتاة المنطوية فهى تعانى ضعفًا شديدًا فى التفاعل الاجتماعى ومع الأقارب والأخوة.

هل يمكن أن يكون الخجل شيئًا جيدًا.؟

يصبح الأشخاص الخجولين قلقين عند مقابلة أناس غرباء ولذلك ليس من المحتمل أن يصبح الشخص الخجول شخصًا يحب

التحدث للغرباء، كل منا يعرف أن الحديث للغرباء يمكن أن يكون شىء خطير.

والشىء الجيد فى أنك خجولًا هو أن الخجل سيبعدك عن بعض المواقف السيئة.. فبعض العلماء كانوا يعانون من الخجل عندما كانوا أطفالًا..

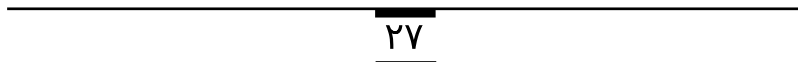
يشتغل كثير من العلماء فى البحث العلمى حيث يقومون بالاكتشافات الجديدة مثل الأدوية الجديدة أو الطرق الجديدة للتنبأ بالطقس أو اكتشاف الأشياء الجديدة التى تجعل حياتنا أفضل.. ويكونوا سعداء فى العمل فى هذا المجال.. وأحيانًا ينجح الأشخاص الخجولين فى مثل هذه الأعمال لأنهم يشعرون بالراحة عندما يشتغلون بمفردهم بدلًا من أن يشتغلوا فى مكاتب كبيرة بها كثير من الناس.

هل يمكن أن يكون الخجل شيئًا خطيرًا.؟!

أحيانًا يصبح الأشخاص خجولين جدًا لدرجة أنهم يخافون من عمل الأشياء البسيطة فى الحياة، مثلًا لا يستطيعون الذهاب إلى المدرسة لأنهم يشعرون بالقلق لدرجة أنهم لا يستطيعون القيام بطلب وجبة طعام فى المطعم أو تسديد مقابل طعامهم.

وبعض الأشخاص يشعرون بالخجل الشديد عند مقابلة الغرباء لدرجة أنهم نادرًا ما يخرجون، ويستطيع الأطباء مساعدة هؤلاء الناس فى التغلب على الخجل بحيث يصبح فى مقدور هؤلاء طلب الطعام فى المطعم، أو مواجهة الناس فى المواقف الاجتماعية.

إن الأشخاص الذين يعانون من الخجل إلى هذه الدرجة الكبيرة يحتاجون إلى التحدث مع أشخاص آخرين حول الموضوع، والناس الذين يمكن التحدث إليهم هم الآباء والمعلمين والأطباء، وإذا كان الشخص يعتقد أن الخجل يسبب له مشكلة، فعليه التحدث إلى هؤلاء الأشخاص.



الخجل الطبيعى ومميزاته :

الخجل يقوم بعملية تعادل لرغبتنا فى الاندفاع لأخذ الحقوق وفى الدفاع عن النفس وفى العدوان على الآخرين.

ـ يحد الخجل من اختلاطنا الزائد بالناس فيدفعنا فى التفكير فى اختبار صداقاتنا قبل عقدها.

ـ غالبًا ما يكون الخجول فى نظر الناس جادًا وصادقًا وموثوقًا به.

ـ عادة ما يجذب الخجول الناس بتواضعه ورقته إذ يبدو لهم أنه شخص واقعى.

ـ يحب الخجول الصمت أكثر من الكلام مما يجعله يستمع إلى الآخرين وينصت لهم أكثر فيزيد من كفاءته فى إنشاء علاقات عميقة بالآخرين.

ـ لا يتصف الخجول بالتسرع بل إنه يتميز بالتروى والتبصر والرأى الثاقب.

ـ فى بعض الأحيان يكون الخجل هامًا للتركيز فى الأعمال لأنه قد يزيد القدرات الدراسية والعلمية والعقلية.

ـ يحد الخجل كثيرًا من الإقدام على ارتكاب الأخطاء، فالخجل من الله عز وجل يمنعنا من ارتكاب الخطيئة والخجل من الناس يمنعنا من القيام بأفعال غير أخلاقية.

ـ الخجل مفيد لروح الإنسان إذ يعطيه عمقًا داخليًّا.

الخجل الشديد وعيوبه وانعكاساته السلبية:

ـ شعور الشخص بعدم الرضا عن نفسه.

ـ الخشية من طرح الأسئلة والتحدث للآخرين خوفًا من الرفض أو الصد.

ـ الميل للانعزال والبعد عن الناس.

ـ يكون الشخص الخجول حساسًا ورقيقًا وذا ضمير متيقظ وواسع الخيال ولكنه قد يتخيل نتائج سلبية للموقف الذى يخجله أو يتصور أحداثًا مخجلة قد تتبعه مع أنها لا تحدث فى الواقع أبدًا.

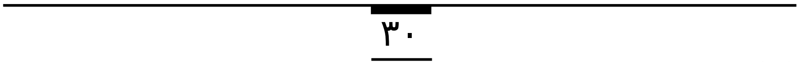
فهو يتساءل فى نفسه باستمرار:

هل سيهزأ الناس بى عندما أقيم حوارًا معهم؟

ـ الخجل يوقف ويعطل الإقدام على المحاولة الجديدة أو استغلال الإمكانيات الشخصية ويزيد الشعور بالوحدة إذ لا يستطيع الخجول أن يقيم علاقة اجتماعية وثيقة بسهولة فإن الخجل فى حد ذاته يعتبر نوعًا من الانشغال الزائد بالنفس وبمشكلاتها وبضعفها مما يضعف الطاقة اللازمة عند المحاولة لإقامة وتوطيد علاقاته الاجتماعية والإنسانية بالآخرين.

ـ يحاول الخجول أن يرضى الناس باستمرار وبدرجة زائدة ولذلك فهو لا يعبر بصدق عن مشاعره حتى وإن شعر بالغضب خشية عدم استحسانهم وهنا قد يرتدى الخجول قناعًا ويحاول التكلف لكى ينال

مديح الناس ورضاهم عنه فيكون هذا على حساب تميزه وتفرده كشخص ويصبح الرأى الآخر أهم من حكمه الذاتى على نفسه فيقوده ذلك إلى المزيد من عدم الثقة بالنفس لأن تخيله أن رأى الآخرين سيكون سلبيًّا أو سيئًا فيجعله يكون فكرة سلبية عن نفسه.



الفرق بين الخجل المفيد والخجل الشديد

أولاً: الجانب الإيجابى من الخجل:

ـ عندما يكون للخجل شيئًا مفيدًا.....!!

إن بعض علماء النفس يروا أن بعض مشاعر الخجل يكون لها جانب إيجابى، مثل: الغضب والحزن والخوف وغيرها من المشاعر السلبية المؤلمة، حيث أنها تنبهنا إلى وجود شىء مزعج بأنفسنا أو بعلاقتنا مع الآخرين وتحفزنا على أن نفعل شيئًا لكى نتصدى له.

والخجل النافع يوقظنا ويحفزنا ويمكن أن نسميه بالخجل النافع والذى يمكن اعتباره كصديق، أما الخجل الشديد الذى يضعنا فى قفص من اليأس والإحساس بعدم النفع فإنه يدمر علاقتنا بالآخرين ويشل قدرتنا... ويعتبر هذا خجلًا سيئًا... وعدم تحلى الإنسان بقدر كاف من الخجل يعد أيضًا نوعًا سيئًا من الخجل، بمعنى أنك لو تصورت إنسانًا يفتقر إلى الخجل أو لا يستحى من شىء فإن هذا الإنسان لا يعرف فى الحقيقة شيئًا عن نفسه ولا عن احتياجات الآخرين فى معاملته لهم فهو يبدو أنانى الطبع متبلد الحس.

ـ الخجل النافع والدراية بالنفس:

إن الشخص الذى لديه الشعور المعتدل من الخجل يكون مستعدًا دائمًا لتغيير أقواله أو أفعاله بما يتوافق مع الآخرين؛ لكن هذا الاستعداد يكون معدومًا عادة فى حالة الخجل الشديد الذى يشل حركة الإنسان ويربكه.

لكن الشعور المعتدل بالخجل يمكن أن ينبهنا أو يقودنا إلى خطوات أكثر أهمية وإيجابية.

ـ الخجل النافع والعلاقات الاجتماعية:

الإنسان شديد الخجل غالبًا ما يعتقد أن هناك شيئًا أساسيًّا غير سليم فى طريقة اتصاله بالآخرين يجعله دائمًا يصل إلى حالة من الرفض أو غير الموافقة وعندما يقارن نفسه بالآخرين يتأكد له هذا المعنى، أو هذا التصور.

لكن الشعور بالخجل بدرجة معتدلة ينبه دائمًا إلى المساوىء التى قد يرفضها الآخرون وبالتالى يحفز صاحبه على الالتزام بمزيد من اللياقة فى المعاملة مع الآخرين ولذا فإن الخجل المعتدل يعد شيئًا مطلوبًا لتوطيد العلاقات الاجتماعية، بينما يؤدى الخجل الشديد إلى حالة من التقوقع والإحساس بعدم الأهمية.

ـ فائدة الخجل فى إدراك قيمتنا الحقيقية:

إن الإحساس بالخجل يقاوم صفة الغرور وينبه كلاً منا إلى قدره الحقيقى، والمثال التالى يوضح لنا المقصود بهذه الفائدة من فوائد الخجل:

كان الدكتور "فلان" يستعد لإلقاء خطبة فى مؤتمر علمى، وكان شديد الزهو بنفسه لترشيحه لرئاسة المؤتمر، وأثناء ذهابه إلى المؤتمر وأثناء نزوله الدرج زلت قدمه فوقع على الأرض فى هذه اللحظات تمنى لو لم يره أحد؛ أى أن الإحساس بالخجل من نفسه قلب الأمر، فبعدما كان يريد أن يراه كل الناس أصبح يتمنى ألا يراه أحد فهذا الإحساس

المفاجىء والمؤقت بالخجل جعله يدرك أنه ليس أفضل من غيره وأنه فى النهاية إنسان كأى إنسان على الأرض".

ثانيًا : الخجل الشديد :

الشخصية المبنية على الخجل :

كانت فتاة فى الثانية والعشرون من عمرها.. وقد لجأت إلى حوالى أربع أطباء نفسيين؛ وكانت شكوتها فى كل مرة تحمل المضمون نفسه "ليس هناك فائدة مهما حاولت ومهما اتبعت من طرق للعلاج النفسى فما زلت أشعر بأننى لا قيمة لى، ولا أمل أن يحبنى أحد أو يقدرنى، لأن تكوينى هش وشخصيتى غير جذابة لأحد بل منفره إنى أكره نفسى"

إن شخصية هذه الفتاة تعد نموذجًا جيدًا للمقصود بالشخصية المبنية على الخجل أو التى تعانى من حالة شديدة من الخجل فالإحساس باللاقيمة تشعرها دائمًا بالشك فى قدرتها كإنسان وليس هناك أسباب محددة يعرفها أحد ولكن يمكن القول: إن نسبة كبيرة من هذه الشخصيات نشأت فى ظروف أسرية رسبت فيها الإحساس الشديد بالخجل كالجو الأسرى الذى يتميز بإحباط الهمم وكبت المشاعر وإهمال التقدير.

ومهما كان السبب، فإنه لا بد أن ننتبه إلى هذه الحقيقة المهمة وهى أن الإنسان شديد الخجل يعتقد أن الآخرين يستخفون به فى حين أن أساس مشكلته هو استخفافه بنفسه.

*** مشكلات تواجه الشخص شديد الخجل:**

إن الخجل الشديد يمكن أن يكون عقبة كبيرة فى حياة الإنسان، حيث يحرمه ذلك من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة؛ بل إن الخجل الشديد يمكن أن يتسبب من ناحية أخرى فى المعاناة من مشكلات نفسية وظنون جسيمة.

وهذه بعض الأمثلة لما يمكن أن يتسبب فيه الخجل الشديد من مشكلات كبيرة:

ـ توقع التحقير أو الازدراء:

إن الخجل الشديد يبعث عادة فى نفس صاحبه خوفًا من تحقير أو ازدراء الآخرين له، وهذا أمر وارد جدًا؛ فمن صفات الإنسان شديد الخجل الإحساس الدائم بضعف أهميته وقيمته.

ـ محاولة إرضاء الآخرين بأى شكل:

فهو يسعى إلى ذلك حتى لو كان على حساب راحته أو ضد رغبته الحقيقية؛ لأنه بذلك السلوك يريد أن يتجنب الإحساس بالتحقير الذى يخشاه ويتوقعه، ومن الواضح أن التصرف بهذه الكيفية يلغى تمامًا شخصية الإنسان.

ـ الإساءة إلى النفس:

فهى مشكلة أكثر خطورة والمقصود بها تعدى حالة الإهمال النفسى إلى حالة الميل إلى الإساءة إلى النفس بطرق مختلفة، كاللجوء إلى إدمان المخدرات أو الفقد الشديد للشهية الذى يؤدى إلى اعتلال الصحة وربما الموت؛ بل وقد تظهر دوافع انتحارية.

ـ تخريب النفس:

والمقصود بها الميل إلى الانتقام من النفس، بمعنى إهمال الفرص المتاحة للنجاح عن طريق العمل أو إهمال تناول الدواء للتغلب على المرض أو إهمال القيام بأى عمل إيجابى؛ ولذا فإن الفشل فى الحياة هو النتيجة المتوقعة لهذا السلوك المخرب.

ـ الرغبة فى تحقير الآخرين:

فهو يتعمد أحيانًا إلى تحقير الآخرين وازدرائهم كوسيلة للنجاة من وطأة الخجل الشديد، ويكتسب الشخص شديد الخجل حالة مستمرة من انتقاد عيوب الآخرين؛ حيث لا تكون لديه أى رغبة فى تقديم المجاملات أو عبارات الاستحسان أو التشجيع.

ـ الخجل والإدمان:

فقد وجد فى الحقيقة أن هناك علاقة قوية بين الخجل الشديد وإدمان المخدرات أو الخمور، وكلما كان الخجل شديدًا زادت الفرصة للتعلق بأى شىء من المواد المخدرة؛ ويمكن أن يجد الشخص فى إدمانه راحة من الألم والظنون التى تسببها حالة الخجل؛ فهو لا يدرى بالطبع أن هذه الراحة المنشودة ما هى إلا نوع من الوهم؛ فالعلاقة بين الخجل والإدمان علاقة متبادلة، وكلما زادت مدة ودرجة الإدمان زادت الفرصة للإصابة بالخجل.

هل الخجل مرض؟

"إن المصابين بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها باتجاه النفس وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم وبالتالى وبهذاالتركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذى يحدث له بحضور الآخرين أو عند التعامل مع الآخرين وبالتالى يزداد العزل الاجتماعى الذى يعانى منه الفرد المصاب بمرض الخجل الشديد والذى هو وحسب رأى خبراء الصحة يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعى الذى يؤدى إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح ما بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف فى علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر (كما ذكرنا سلفًا) وخصوصًا أن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هى الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ كما أكد المتخصصون على أن كثيرين يرتادون فى كل يوم إلى العيادات النفسية للتخلص من تلك المخاوف التى تؤرقهم وتحول دون اندماجهم فى الحياة الاجتماعية واختلاطهم مع الآخرين وتجعلهم عاجزين عن مواجهة أى طارىء أو حادث بمفردهم ولكن فى المقابل فهناك أعداد أكبر بكثير ما زالت ترفض الإفصاح عن حقيقة مرضها كما ترفض طلب المساعدة من طبيب أمراض نفسية على اعتبار أن الذهاب لعيادة

الأمراض النفسية هو وصمة عار على جبينه، كما أشار الخبراء إلى أن معظم الدراسات والبحوث التى أجريت حول هذا الموضوع تؤكد لنا أن النساء أكثر إصابة بهذا المرض من الرجال ولكن المجتمع يتقبله من المرأة بمختلف درجاته بينما لا يتقبله من الرجل وإن خفت شدته، ففى حين أن الخجل يعد ميزة وصفة محمودة عند المرأة يعد عيبًا ونقصًا لدى الرجل على اعتبار أن الرجل لا بد وأن يكون مقدامًا وواثقًا من نفسه وشجاعًا وجريئًا لتكتمل رجولته فى نظر المجتمع كما أن الرجل يعشق فى المرأة خجلها وحياءها بدرجاته المختلفة بينما تبغض المرأة فى الرجل خجله وحياءه وإن خفت شدته.

ـ **ماهى نسب العلاج والشفاء من هذا المرض؟** ـ تصل نسب الشفاء من هذا المرض لأكثر من ثمانين بالمائة ولكن المشكلة تكمن فى أن أعداد الذين يفصحون عن حقيقة مرضهم ويستعينون بالطبيب النفسى لا تأتى نقطة فى بحر من أعداد أولئك الذين يتكتمون على حقيقة مرضهم وكأن لجوءهم لطبيب الأمراض النفسية هو وصمة عار على جباهم ـ كما ذكرنا

ـ **وماهى سبل العلاج من هذا المرض؟** ـ تغيير النفس لا بد وأن يسبقه شعور بالحاجة إلى هذا التغيير ونتذكر قول الله تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" فأخلص النية والعزم فى أن تتغير لأجلك ولأجل أولادك وإذا لم تشعر بأهمية هذا التغيير لك أولًا فإن مجهوداتك ومحاولاتك مع أبنائك ستذهب سدى، وأن يكون الحوار دائمًا بينك وبين الآخرين مفتوحًا وأن تكون مستمعًا جيدًا لهم؛ أما فى حالة إذا كان ذلك الشخص المصاب بالخجل ما زال طفلًا صغيرًا فينبغى أن تقوم والدته

بعدة أمور وهى مشاركة بسيطة أو مكافأة ذلك، وفى الوقت نفسه التوقف عن مشاركته فى أى من الأنشطة التى يزيد فيه هذا الشعور بالخجل لفترة كافية كى يستعيد الثقة والهدوء بما حوله، وفى المقابل تشجع النشاطات الاجتماعية التى يرغب بها تدريجيًّا ودون ضغط عليه بل بالحوار والمحبة.

*** أسباب الخجل:**

يحدث الشعور بالنقص عند الفرد نظرًا لوجود عدة أسباب رئيسية منها وجود عاهة فى جسمه أو نقص فى جسده، أو لكونه نشأ خجولًا إما لاعتقاد خاطىء فى الأسرة بالخرافات والدجل خوفًا من الحسد، أو الإسراف فى التدليل.

لذا يهرب الفرد وينزوى وينطوى عن زملائه ويشعر بالنقص، إلى جانب محاولة تصحيح أخطائه أمام الآخرين وبأسلوب الزجر القاسى الذى يخلق لديه شعورًا بالنقص والدونية الأمر الذى يؤدى لاحقًا إلى الانطواء والخجل والانزواء عن المجتمع.

وتتعدد أسباب الخجل ومنها مايلى:

١ ـ الوراثة:

حيث تلعب الوراثة دورًا كبيرًا فى شدة الخجل عند الأطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبًا ما

يكون له أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب كالجد أو العم.

٢ ـ مخاوف الأم الزائدة:

أى أم تحب طفلها باعتباره أثمن ما لديها لذا تشعر الأم بأن عليها أن تحميه من أى أذى أو ضرر قد يصيبه، ولكن الحماية الزائدة على الحد تجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للأذى فى كل لحظة.

ومن دون قصد تملأ نفس الطفل بأن هناك مئات من الأشياء غير المرئية فى المجتمع تشكل خطرًا عليه ومن ثم يشعر الطفل بالخوف ويرى أن المكان الوحيد الذى يمكن أن يشعر فيه بالاطمئنان وهو إلى جوار أمه.

ومثل هذا الطفل يشعر بالخوف دائمًا ولا يستطيع أن يعبر الطريق وحده، أو يستمتع بالجرى أو اللعب لأنه يتوقع فى كل لحظة أن يصاب بأذى ويظل منطويًا خجولًا بعيدًا عن محاولة فعل أى شىء خوفًا من إصابته بأى أذى.

وفى بعض الأحيان يصل خوف الأم على طفلها إلى درجة تؤدى إلى منعه من الاختلاط واللعب مع الأطفال الآخرين خوفًا عليه من تعلم بعض السلوكيات غير الطيبة أو تعلم بعض الألفاظ غير اللائقة فيصبح منطويًا خجولًا يفضل العزلة والانطواء ويخشى من الاندماج فى أية لعبة مع الأطفال الآخرين.

٣ ـ مركب النقص وخجل الأطفال:

يعانى بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو

عاهات بارزة، وهذه النواقص والعاهات تساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة، ومن هذه النواقص والعاهات البارزة ضعف البصر، وشلل الأطفال، وضعف السمع، واللجلجة فى الكلام، أو السمنة المفرطة أو قصر القامة المفرط...إلخ.

وقد يعانى بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية، كأن تكون ملابسه رثة وقذرة لفقره، أو هزالة جسمه الناتج عن سوء التغذية، أو قلة مصروفه اليومى أو نقص أدواته المدرسية وكتبه.

٤ ـ التدليل المفرط من جانب الوالدين للطفل:

فالتدليل المفرط من جانب الوالدين لطفلهما يعد من أهم أسباب خجل الطفل الشديد، ومن مظاهر هذا التدليل المفرط عدم سماح الأم لطفلها بأن يقوم بالأعمال التى أصبح قادرًا عليها اعتقادًا منها أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل.

وتزداد مظاهر التدليل المفرط فى نفس الأبوين عندما يرزقان بالطفل بعد سنوات كثيرة أو أن تكون الأم قد أنجبت الطفل بعد عدة إجهاضات مستمرة وغيره من الأسباب.

فالمعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفل من جانب والديه إذا لم يقابلها المعاملة نفسها خارج المنزل سواء فى الشارع أو الحى أو النادى أو المدرسة، غالبًا ما تؤدى لشعور الطفل بالخجل الشديد، خاصة إذا قوبلت رغباته بالصد، وإذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ.

إذن فإن التربية التى تقوم على الحماية الزائدة والحرص على الطفل أو القسوة الزائدة والتعنيف المستمر والسخرية من الطفل أمام إخوته وزملائه أو سخرية إخوته من أسلوبه وأسئلته أو طريقته فى الحديث مع إعراض والديه عن الإصغاء إليه حيث لا مكان للصغار فى مجالس الكبار فى مجتمعنا مع الأسف الشديد ولا مجال للاستماع إلى أصواتهم أو آرائهم أو أسئلتهم القلقة والمؤجلة كل ذلك يجعل الطفل يشعر بالنقص وبالتالى تنعدم ثقته بنفسه وينطوى ويتجنب الناس وتظهر دلائل هذا المرض فى الطفولة والمراهقة أما عن العلاج الناجح لهذه الظاهرة المرضية فيكون على الأسرة كما يكون على المدرسة.

ونشير إلى أنه كلما كان تعامل الأسرة مع الطفل قائم على الاحترام والتقدير وعدم الغلظة والقسوة وترك المجال للطفل للتعبير عن ذاته وتشجيعه على ذلك أمامهما ثم أمام الآخرين كلما كان الطفل أقدر على تكوين علاقات حسنة مع الآخرين والاختلاط معهم بثقة بالنفس وقدرة على التعامل الإيجابى مع كل ما يطرأ على تلك العلاقات من شد وجذب منه أو منهم؛ أما إذا كانت التربية تقوم على التدليل الزائد أو القسوة أو الغلظة وعدم إعطاء الطفل شىء من الحرية وتحمل المسئولية أمام الوالدين ثم أمام الآخرين فالنتيجة المتوقعة هى الخجل الاجتماعى.

٥ ـ الخلافات بين الزوجين:

تسبب الخلافات الزوجية مخاوف غامضة للطفل، وتجعله لا يشعر

بالأمان مما يؤثر على نفسيته، وقد يصل فى هذه الحالة إلى الانطواء ويلوذ بالخجل.

٦ ـ إثارة الغيرة لدى الطفل:

وذلك بالمقارنة بينه وبين أحد أقرانه أو أشقائه، إذا كان متفوقًا فى أى جانب من الجوانب وذلك بمدحه على ذكائه أو حسن تصرفه وخاصة أمام الآخرين مما قد يشعر الطفل بالإحباط ويؤدى إلى شعوره الشديد بالخجل.

ويرجع بعض خبراء الصحة النفسية، أسباب إصابة الإنسان أو معاناته من الخجل إلى الأسباب الرئيسية التالية:

١ ـ الوراثة والدور الذى تلعبه الجينات، والتى تظهر منذ الصغر على الأطفال بخوفهم من الغرباء ومحاولة تجنبهم.

٢ ـ افتقار الشخص لتقدير ذاته وكيانه.

٣ ـ أسباب صحية، والتى قد ترجع إلى تعرض الأم الحامل إلى الإرهاق أو للاضطرابات النفسية بالإضافة إلى النقص فى التغذية التى يبدأ تأثر جنينها بها منذ الأسبوع السادس.

٤ ـ أسباب بيئية، تولدها جميع البيئات التى ينشأ فيها الطفل من بيت ومدرسة أو المجتمع الذى يعيش بداخله، بحيث تحفزه على الخجل بدلًا من الاندماج وسط الجماعة التى يعيش فيها والتى تترجم فى النهاية إلى ضعفه فى تكوين المهارات الاجتماعية.

إن بعض أسباب الخجل تكون ناتجة بالدرجة الأولى عن فقد

المهارات الاجتماعية وفى هذه الحالة فإن تعليم الفرد للعادات المفقودة منه سيخلصه تدريجيًّا من خجله مع العلم أن فقد المهارات الاجتماعية فى هذه الحالة ليس وحده السبب فى الخجل ولكن هناك بعض الأسباب الأخرى المتعلقة بهذا السبب الذى يتربع على قمتها ولكن عند التخلص منه تتقلص تلك الأسباب نهائيًّا ولكنها لا تزول تمامًا ومن الممكن أن تظهر مجددًا ـ إن السبب الأخر ناتج عن الحساسية الزائدة للشخص من الناحية النفسية والجسدية فمن الناحية النفسية نلاحظ أنه يشعر بالخوف والاضطراب لأقل الأسباب ومن الناحية الجسدية نجده يتعرق ويحمر لأقل الأسباب وأحيانًا الاصفرار وليس الاحمرار.

إن لأسباب الخجل عدة وجوه ولكل وجه منها عدة نواحى (وجوه أخرى) تحدد هذه النواحى والظروف المحيطة بدءًا من الأسرة وانتهاء بأعلى درجة من درجات الحياء الاجتماعية وكون الأسرة هى المكان الأول لتنشئة الفرد فهى تستطيع دون سواها أن تبدل من طباعه كونها هى من أكسبه إياها وبالتالى فهى تستطيع تخليصه من مشكلة الخجل.

وهناك عدة أسباب أيضًا (ذكرت فى بعض المراجع) تدفع الشخص للخجل وهى:

ـ تقليد النماذج الوالدية الخجولة ذلك أن الأطفال يتعلمون السلوك الخجول من والديهم عندما يشاهدون هذه الاستجابة الخجولة من مواقف الحياة اليومية.

ـ تعزيز هذا السلوك (ذلك أن المدرسين والآباء أحيانًا يرددون أن هؤلاء الأطفال مؤدبون وغير مشاغبين مما يعزز هذا السلوك لديهم).

وهذا إن كان الأدب من باب الخجل والحياء والجبن والضعف، أما إذا كان أدب الطالب من باب الأدب لذاته فإن الثناء عليه بكلمة مؤدب يكون جيد وفى مكانه.

ـ الإحساس بالنقص ويبرز ذلك إن كانت المراهقة (المراهق) تعانى عاهات جسميه، كالعرج ـ أو ضعف البصر ـ أو ضعف السمع ـ أو كبر حجم الأذنين ـ أو قصر القامة ـ أو طولها الشديد، وقد تشعر المراهقة (المراهق) بالنقص أيضًا إن لم تتقبل التغيرات الجسمية التى تظهر فى هذه الفترة.

ـ افتقار الشعور بالأمن، فخوف المراهقة (المراهق) أو قلقها أو فقدانها الثقة بمن يحيطون بها.

ـ الإسراف فى إشعار المراهقة (المراهق) بالتبعية، فبعض الأهل يفرضون على المراهقين رقابة صارمة ويشعرونهم بأنهم دائمًا تحت مراقبتهم ولا يسمحون لهم بالاستقلال فى أمورهم الخاصة ويتخذون لهم قراراتهم دون أن يتحاوروا معهم.

ـ التأخر الدراسى، فإن كان المستوى الدراسى للمراهقة (المراهق) منخفضًا عن مستويات زميلاتها فى الصف الدراسى أدى ذلك إلى الخجل وخاصة إن كانت من ذوات الحساسية الشديدة.

ـ طريقة التربية الشديدة جدًا كقول عيب أن تفعلى كذا أو لا تقولى كذا لأنه عيب.

إذن فالخجل تتنوع أسبابه من شخص لآخر بتعدد الظروف وتنوعها؛ فقد يكون العامل الجسمانى أو الحالة الجسدية التى عليها سببًا

من أسباب خجله، مثـل النحافـة الزائـدة أو البدانـة المفرطـة أو الطـول الفارع المبالغ فيه، أو القصر المتناهى، وكذلك الحال عند الـشعور بعاهـة جسمانية بارزة أو تشوه فى جمال الوجـه، كلهـا أسـباب يمكـن أن تجعـل الإنسان خجولًا من داخل أعماقه، ومع ذلـك نجـد أشخاصًـا يتمتعـون بالصحة الجسدية وتمـام العافيـة والجـمال المبهـر إلا أن الخجـل يعـتريهم لسبب آخر قد يكـون مـن فـرط حـساسيتهم لتـصرفات النـاس وسـوء الفهم.

ويرى فريق من علماء النفس أنه يمكن حصر الأسباب الرئيسية للخجل فى عاملين أساسين:

ـ الأول: العامل الجسمى مثل النحول الزائد أو الهزل الطارىء أو السمنة أو البدانة أو وجود عاهة جسيمة بارزة تشوه الجمال يمكن أن تؤدى بصاحبها إلى ضرب من الخجل وتوليد أوضاع تقضى إلى الحياء الشديد المبالغ فيه.

ـ الثانى: العامل النفسى المحض والمتمثل فى شدة الحساسية وسرعة الانفعال والمغالاة فى الحفاظ على الكرامة ويتولد الخجل بفعل العامل النفسى عندما يخضع الإنسان لتفجيرات داخلية مفاجئة عنيفة متعاقبة يضطرب معها جهازه النفسى وحركاته الخارجية ويضطرب الهدوء النفسى للإنسان حتى يعجز تحت وطأة الاضطراب عن التكيف والاسترسال مع المواقف أو الأوضاع فيكون الخجل هو رد الفعل البديل عن المواجهة.

والخجل يطاردك فى لحظات ضعفك حيث يشعر البعض بالخجل

أحيانًا خاصة أولئك الذين ينشدون الاستحسان دائمًا والذين يهتمون بشدة بما يقال عنهم والأحكام التى يصدرها الآخرون على سلوكياتهم وتصرفاتهم وأعمالهم.

كما يشعر البعض بالخجل خوفًا من عدم التقدير حيث يقومون بأعمال متميزة وخدمات للآخرين ولا يجدون كلمة تقدير أو شكر وهؤلاء لديهم غلو فى رهافة الحس وهو ما يسبب إرهاق الجانب الأخلاقى من كيانهم ويسبب لهم الخجل رغمًا عنهم.

ولهذا يمكن القول أن الخجل يمكن أن يطاردك فى لحظات ضعفك فقط وثق أنك لو أصبحت متماسكًا جلدًا لا يؤثر فيك مؤثرًا متمتعًا بهدوئك وثباتك، ولن يستطيع الخجل أن ينفذ داخل أعماقك المحصنة بالثقة بالنفس دائمًا.. فاحرص دائمًا على أن تكون سدودك وحصونك كفيلة برد أى هجوم طارىء للخجل على كيانك.. وعليك أن تعد العدة لمقاومته دائمًا.

ـ وهناك أسباب زائفة يعتقد البعض أنها السبب الرئيسى للخجل فإذا كنت تتلجلج فى كلماتك أو لا تستطيع أن تنطق جميع الحروف الهجائية بطريقة صحيحة هل يمكن أن يكون ذلك سببًا جوهريًّا يجعلك تخجل من الكلام أمام الآخرين؟

ألم تشاهد خطيبًا مفوهًا لا يستطيع أن ينطق بعض الحروف بطريقة صحيحة ومع ذلك ونظرًا لثقته فى نفسه ينطقها بالطريقة التى يستطيعها دون تعليق من الآخرين، بل هناك أكثر من مطرب لا يستطيع أن ينطق حرف السين بطريقة صحيحة ومع ذلك أصبح أحدهم أكبر مطربى

الشرق العربى على الإطلاق فهذه اللجلجة لا مبررًا لخجلك وكذلك الحال بالنسبة لسائر العيوب الجسدية التى تراها أنت سببًا يمكن أن يكون دافعًا لشعورك وإحساسك بالخجل.

فإذا كانت أذناك منفرجتين هل أنت على ثقة من أن كل إنسان ينظر إليك ليرى أذنيك هذه؟ بالطبع أنك متجاوز فى فكرك وتبحث عن مبرر لخجلك وذلك الذى يرى أن قصر قامته مبررًا للخجل والآخر يرى فى طول قامته سببًا للخجل وثالث يرى أن لون بشرته الأسمر مخجل وقس على ذلك مئات الأسباب الزائفة لا الحقيقية.. وكلها تتوارى تحت ثوب ذلك العيب الجسدى الذى لا يعيب صاحبه على الإطلاق فالذى يعيب هو التصرفات غير المسئولة والأفعال غير المقبولة فالمشكلة ليست على الإطلاق فى العيب الجسمانى ولكنها فى مدى انفعالك وردود أفعالك النفسية تجاه الآخرين وهو السبب الحقيقى للخجل وليس السبب الزائف.

فحاول أن تقاوم خجلك بصورة آلية وأن تبحث عن أسبابه وهو بعيد عن الحل السهل الذى اخترته وصارح نفسك وفكر بطريقة صحيحة فإن العيب الجسمانى لا يمكن أن يكون سببًا حقيقيًّا للخجل ثق بنفسك وثق بالآخرين.

وقد بينت بعض الدراسات أن المراهقين الذين يعانون من مشكلة الخجل بأن طفولتهم كانت غير سعيدة وأنهم عانوا من الحرمان النفسى والمادى وأن علاقتهم بوالديهم كان يسودها البعد العاطفى والبرود إضافة إلى عدم التقبل والرفض من الأهل، وهذه الذكريات تساهم عادة

فى تكوين مشاعر النقص كما تؤدى إلى زيادة مشاعر الإحباط وعدم الرضا عن النفس.

وفى دراسات أخرى بينت أن علاقاتهم مع أهلهم فى المراحل المبكرة من حياتهم بأنها كانت تتصف بالحماية الزائدة بشكل عام وهناك أية احتمال للخطر.

ومن ناحية أخرى فإن الغرض لاكتشاف الحياة بشكل تلقائى وذاتى ضعيفة؛ حيث أن مراقبة الأهل الشديدة وانتقاداتهم وتوجيهاتهم المتكررة وعدم رضاهم عن التصرفات العادية الطفولية تؤدى إلى فرض القيود الكثيرة والخوف والارتباك عند القيام بأى عمل قد لا يكون صحيحًا.

كما يؤدى التوتر الأسرى والمشاكل بين الأبوين إلى زيادة هذه المشكلة ويساهم ذلك فى زيادة السلوك الانكماشى والانسحاب عند واحد من أفراد الأسرة أو أكثر.

ومن الأمور التربوية الهامة التى تساهم فى زيادة هذه المشكلة كثرة الأوامر والنواهى والممنوعات وتعقيد التعليمات والقواعد التى يجب اتباعها فى المواقف الاجتماعية، والجمود وعدم المرونة وشدة العقاب فى حال عدم تطبيقها، حيث يؤدى ذلك إلى زيادة القلق والشعور بالحرج والتقييد والخوف ومراجعة النفس المستمرة حول ما إذا كان تصرف معين مطابقًا لتلك الشروط أو أنه خاطىء وغير صحيح وفى حال حدوث أخطاء ومن ثم العقاب الصارم فإن الشعور بالضعف والنقص يزيد كما تزيد مراقبة النفس فيما بعد ويصبح الإنسان رسميًّا وشكليًّا فى

تصرفاته مع الآخرين وتضعف قدرته على التعبير التلقائى عن نفسه ورغباته مما يزيد فى تجنبه للمواقف الاجتماعية والخوف منها.

أعراض الخجل:

ليست للخجل أعراضًا دائمة، ولكن هذه الأعراض تظهر عند تعرض الخجول لموقف يعتبر غير مألوف لديه كمواجهة الغرباء أو سماع أقوال يصعب عليه متابعتها أو مشاهدة مالم يألفه من صور وتصرفات كما يحدث الخوف للخجول لمجرد محاولة التحدث مع الآخرين أو التعرف إليهم.

أما الأعراض التى تظهر على الخجول فهى تقسم إلى ظاهرية وعضوية:

أ ـ الأعراض الظاهرية:

ـ ارتفاع جزئى فى درجة الحرارة.

ـ احمرار الوجه والأذنين.

ـ الشعور بهروب الكلام.

ـ الإحساس بالسقوط بسبب الإغماء من شدة الخجل.

ب ـ الأعراض العضوية:

ـ ازدياد فى سرعة نبضات القلب.

ـ جفاف فى الحلق.

ـ ارتعاش فى اليدين.

وبالرغم من أن الخجول يبذل المزيد من الجهد وأكثر مما يبذله الآخرين، فهو يظل غير مألوف حتى ولو كان باستطاعته تأدية ما يعجز عنه هؤلاء الآخرين من أعمال فكرية.

والخجل غير الطبيعى هو مرض يتعرض فيه الإنسان لضغط نفسى، مما يؤدى إلى ظهوره فى صورة انعكاسية فى التصرفات التى يسلكها الإنسان فى المواقف المختلفة بل ويظهر فى صورة أعراض جسمانية مرضية، وثالثها أعراض وجدانية وانفعالية؛ سوف نتحدث عنها فيمايلى:

١ ـ السلوك والتصرفات وتظهر فى صورة مايلى:

ـ قلة الحديث فى وجود الأشخاص الغريبة.

ـ عدم وجود روح التطوع فى آداء الأعمال للآخرين، والانسحاب من المواقف الاجتماعية المختلفة التى تستوجب وجود العديد من الشخصيات حوله أو معه.

ـ عدم القدرة على التحدث أمام الجماعة بشكل فردى.

ـ تجنب التواجد فى أماكن متواجد فيها الكثير من الأشخاص التى يعرفها أو التى لا يعرفها.

ـ عدم النظر إلى من يتحدث إليه، والنظر إلى أى شىء آخر بديل.

ـ عدم الرغبة فى المبادرة والبدء فى الحديث، والتبرم إذا طلب منه البدء هو أولًا بعمل ذلك.

٢ ـ الأعراض الجسدية (والتى ذكرناها سلفًا) وتظهر فى صورة مايلى:

ـ سرعة دقات القلب.

ـ سرعة النبض أو زيادة معدلاته.

ـ الارتعاش.

ـ آلام بالمعدة.

- عرق فى الكفين.
- جفاف الفم والحلق.

٣ ـ الأعراض النفسية وتظهر فى صورة:

- تفضيل العزلة والابتعاد عن التجمعات.
- عدم تقدير الذات للشعور بالنقص.
- التركيز الزائد على الذات.
- الشعور بالإحراج.

وتتميز الفتاة الخجولة بالانطوائية وقلة العلاقات الاجتماعية والسلوك المتحفظ المقيد، ويرافق ذلك ضعف الثقة بالنفس وتضخيم العيوب ومراقبة الذات المستمرة بحثًا عن الأخطاء بالسلوك والتصرفات وما إذا كان هذا التصرف صحيحًا أو غير مناسب، والخوف من الارتباك وعدم الراحة فى وجود الآخرين، ويبدو أن الحساسية الزائدة للرفض والانتقاد وخوف الفتاة المراهقة من أن لا يتعقبها الآخرون هو محور أساسى فى هذه الشخصية، ومن النقاط المميزة فى تفكير هذه الشخصية الخجولة هى سوء تفسير الملاحظات من الآخرين، حيث تفسر بأن الهدف منها انتقاص قدرها أو الحط من منزلتها وأنها ظهرت كأضحوكة أو موقع سخرية وتهكم أمام الناس.

إن هذه الفتاة الخجولة فتاة بائسة ليس لديها القدرة على التفاعل الاجتماعى أو الأخذ والعطاء مع الزملاء أو الكبار وتعانى من الشعور بالنقص حينما ينظر إليها أحد، وربما تكون هذه الفتاة على مستوى مرتفع من النشاط والتفاعل مع الأصدقاء والأقارب.

والخوف كل الخوف من استمرارية هذا الأمر مدى الحياة مما يعيق اندماجها فى الحياة، ويتفاقم الأمر إلى العزلة التامة.

وفى دليل تشخيص الاضطرابات النفسية الأمريكى (١٩٨٧م):

إن الشخصية الخجولة تتميز بنمط متعمم من السلوك والصفات المرتبطة بالانزعاج والمشقة فى العلاقات بين الناس.

والخوف من التقدير السلبى من قبل الآخرين، والجبن العام وعدم المغامرة وهذا النمط من السلوك يتكرر فى عدة مواقف ويحتاج التشخيص لوجود أربع نقاط هى:

١ ـ يتألم الشخص بسرعة فيما إذا وجه له انتقاد أو عدم الاستحسان.

٢ ـ لا يوجد لديه أصدقاء حميمون أو مقربون أو لديه شخص واحد فقط من غير أفراد أسرته.

٣ ـ يتجنب النشاطات الاجتماعية والمهنية التى تتطلب الاحتكاك والاتصال المباشر مع الناس.

٤ ـ قليل الكلام ومتحفظ فى المواقف الاجتماعية خشية أن يقول شيئًا أحمقًا أو غير مناسبًا أو خوفًا من عدم الإجابة على سؤال ما.

٥ ـ الخوف من الارتباك واحمرار الوجه وأن تظهر علامات القلق أمام الناس.

أشكال الخجل:

أهم أشكال الخجل انتشارًا مايلى:

ـ خجل المظهر ـ وذلك عندما ترتدى المراهقة (المراهق) ثوبًا جديدًا أو عندما تأكل أمام الآخرين.

ـ خجل الحديث ـ وفيه تفضل المراهقة (المراهق) الالتزام بالصمت وتجنب الحديث مع الغير فإذا اضطرت إلى الإجابة عن سؤال كانت الإجابة غير وافية كالإجابة بنعم أو لا أو بالموافقة أو الرفض والمراهقة هناك لا تنظر إلى من يحدثها فربما أدارت وجهها عند الإجابة أو أبدت انشغالها بشيء آخر.

ـ خجل التفاعل مع الكبار، كخجل المراهقة من التحاور مع أبيها أو أمها أو مع المعلمة أو الأقارب.

ـ الخجل من مخالطة الآخرين ويظهر ذلك فى نفور المراهقة (المراهق) من الزملاء والأقارب وتعمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم ويبرز هذا الشكل من الخجل أيضًا فى تجنب الفتاة (الفتى) من المشاركة فى الأنشطة التربوية التى تتطلب التفاعل مع الأصدقاء.

بعض الأفعال السلبية التى يلجأ إليها الشخص الخجول

١ ـ الارتباك أو الشلل:

فالشخص الخجول يتصرف تجاه المواقف الاجتماعية بارتباك واضح وكأنه أصيب بحالة من الشلل تجعله غير قادر على التعبير أو ربما النطق، وقد يود مغادرة المكان لكنه فى الوقت نفسه لا يمتلك القدرة الكافية التى تعينه على الحركة، وهذا الارتباك يزيد من الخجل.

٢ ـ الهروب:

الرغبة فى الانسحاب لما يحس به من معاناة شديدة تجاه المواقف الاجتماعية؛ ولذا فإن الانطواء صفة تصاحب غالبًا الإحساس بالخجل.

٣ ـ الانسحاب:

وهو يختلف عن الهروب والمقصود به أن الشخص الخجول لا يهرب ولا ينعزل، وإنما يواجه الآخرين بقناع يخفى وراءه إحساسه بالخجل، فهو يظل متواجدًا ولكنه على غير طبيعته، ونراه يحاول أن يكون مرحًا ودودًا بالآخرين حتى لا يكتشف الآخرون شخصيته الخجولة فهو ينسحب بمشاعره الحقيقية عن الآخرين.

٤ ـ التخطئة:

بمعنى أن يرحب دائمًا بالأحاديث التى تتناول مساوىء الآخرين لأن ذلك يشعره بانصراف الحاضرين عن إدراك شخصيته الخجولة.

٥ ـ الغضب:

وقد يلجأ الشخص الخجول إلى التصرف بصورة غاضبة تجاه الآخرين فقد يغضب مثلاً إذا نسى أحد الحاضرين اسمه، فالجمع بين الغضب والخجل يكون وسيلة فى هذه الحالة للدفاع عن شخصيته الضعيفة.

٦ ـ التحرر من الخطيئة:

إن الشخص الخجول قد يحاول أن يظهر أمام الآخرين بلا مساوىء أو أخطاء لأن وجود خطأ من جانبه سيعلن للآخرين عن شخصيته الخجولة فهو يريد أن يتصف أمام الآخرين بالكمال والتأدب حتى يستطيع إخفاء خجله.

علمًا بأن الشخص الذى يعانى من حالة شديدة من الخجل يمر عادة بصراعات نفسية حادة فقد يرى أنه لا يستحق الوجود.. أو أنه غير كفء لأن يحب.. وعادة يصاحب هذا الإحساس بفقد الأهمية إحساسه بشخصيته، فهو يحس بفقد الهوية؛ ولذا فإنه يميل دائمًا إلى إخفاء هذين الشعورين السلبيين بقناع يظهر به أمام الآخرين.

*** الفئات الأكثر تعرضًا للخجل:**

هناك العديد من الفئات فى المجتمعات المختلفة تتعرض لهذا الضرر الاجتماعى الذى يصيبها، تقدير الذات والإحساس بالخجل، وهذه مثل: المراهقون / الريفيون / السمان / المعوقون / الأميون أو حاملوا الشهادات المتواضعة / الجنس الأسود / الفقراء / المهاجرون الجدد.

العلماء يكتشفون أسرار الخجل:

من المعروف أن نوعًا من النباتات فى الطبيعة "يخجل" دائمًا، حيث يقفل أوراقه عندما يلمسها شخص بيده، ثم يفتحها رويدًا رويدًا.

وفى مجتمع الإنسان، يخجل بعض الناس دائمًا أيضًا، وفى الأيام الأخيرة، اكشتف العلماء بعض أسرار خجل الإنسان يميز اختبار قديم اسمه "اختبار فقاقيع الصابون" بين الأطفال الذين يتميزون بحب الاستطلاع والأطفال الخجولين؛ ففى المختبر لبس العاملون أقنعة جمجمة إنسان أمام الأطفال، وتنوعت ردود فعل الأطفال، حيث صرخ بعضهم بفرح وجرى إلى فقاقيع الصابون بمرح، واختبأ بعضهم الآخر خلف الباب بخجل، وخاف الأطفال الأخرون حتى انفجروا باكيين وسجل عالم النفس الذى أجرى التجربة كل ردود الفعل هذه، وهدف هذا الاختبار هو اكتشاف أسباب حب بعض الناس لاستطلاع الأشياء الجديدة وتمسك البعض الآخر بالروتين، ويرى الكثير من العلماء أن أسرار الخجل تتوقف على هذه الشخصيات المختلفة صعبة الفهم، ودائمًا تتشرد نظراتهم، ويهزوّن الكتفين ويبتعدون من الجمهور، ويبدون متألمين وفى حالة نفسية سيئة، وقال أستاذ طب أمراض الأطفال: "أعتقد أن الخجل جزء من شخصية الإنسان العادى" ولاشك أن الشعور بالخجل جزء من شخصية الشخص الانطوائية فقط، فقال هذا العالم: "عندما نكون مع الغرباء نشعر بالخجل أكثر من التوتر والشك أو القلق، ومن المحتمل أن يكون الأشخاص الخجولون انطوائيين، ولكن ليس من المؤكد أن يكون الانطوائيون خجولين". وقال العالم أيضًا: إن أكثر من ٣٠٪ منا خجولون غير أن معظمهم لا يعترف بذلك.

ومن خلال اختبارات جينية عرف العلماء أن الخجل حالة نفسية وبيولوجية معقدة جدًا وفى الوقت نفسه أظهر تسجيل الموجات الدماغية أن مستوى أنشطة قشرة مخ الأطفال الخجولين منخفض بالمقارنة مع الأطفال محبى الاستطلاع، وبالإضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الاختبارات أن الأطفال الخجولين لا يجيدون قراءة التعابير على وجوه الناس الآخرين لأنهم منتبهون دائمًا فى التبادلات مع الآخرين، وقال العالم: "إن قدرة قراءة وفهم التعابير على الوجوه من أهم العناصر فى تنسيق العلاقات بين الناس". وفى اختبار آخر اكتشف العالم أن ردود فعل الخجولين إزاء حوادث المرور تختلف عن غيرهم، وقال: "أثبتت نتيجة الاختبار أن الخجولين لا يشعرون بخوف شديد عند مواجهتهم حادثة مرور" وبجانب الأسباب الجينية تلعب البيئة الخارجية دورًا هامًا أيضًا فى تشكل شخصية الإنسان الخجول؛ فأجرى أحد أساتذة الطب النفسى بحثًا بعد مراقبة استمرت أكثر من عشرين سنة على مجموعة من الأطفال الخجولين فى الثانية من عمرهم حيث اكتشف عندما دخل هؤلاء الأطفال فترة الشباب أن اثنين من ثلاثة منهم ما زالوا خجولين غير أن البقية منهم نجحوا فى التغلب على الخجل، وقال الدكتور: "تؤثر كل العناصر فى تشكيل شخصية الإنسان... طريقة تربية والديه، والبيئة المعيشية، والفرص الاجتماعية؟".

ـ وهناك فى الحقيقة نظريتين تفسران نشوء الخجل:

*** النظرية الأولى:**

إن بعض الأطفال يتميزون بتكوين بيولوجى يؤهلهم لاكتساب

الشعور بالخجل، ويرى الباحثون المؤيدون لهذه النظرية أن الخجل يبدأ فى هذه الحالة منذ الولادة ويعبر عنه عدم ارتياح الوليد للإثارة من المحيطين به، وبذلك فهم يرون أن الخجل ليس شعورًا يكتسبه الطفل فيما بعد من خلال علاقته بالأهل والمحيطين به.

والباحثون فى موضوع الاكتئاب أكثر تأييدًا لهذه النظرية، حيث يرون أن الميل للخجل صفتان لهما منشأ بيولوجى أكثر منه منشأ مكتسب.

*** النظرية الثانية:**

إن الخجل ينشأ من خلال الاتصال الكلامى أو غير الكلامى بالمحيطين بالطفل خلال السنتين الأولتين من العمر.

ويرى المؤيدون لهذه النظرية أن تعرض بعض الأطفال لإحباطات من خلال رغبتهم فى اتخاذ موقف إيجابى للشعور بالاستقلالية هو الذى ينمى فيهم الشعور بالخجل، والحقيقة أن كلا من هاتين النظريتين له جانب كبير من الصحة، فنحن لا نستطيع أن ننكر أن بعض من يولد ولديه طاقات للخجل أكثر من غيره، أو أن البعض لديه حساسية زائدة لاكتساب صفة الخجل أكثر من غيره؛ ثم يأتى بعد ذلك دور المعاملة وما يتعرض له الطفل من تأثيرات خلال اتصاله بالآخرين، فإذا تعرض لإحباطات متكررة عبرت طاقات الخجل به عن تواجدها، وبدأ فى اكتساب صفة الخجل، فلا أحد يعرف حتى الآن كيفية نشوء الخجل لذلك لا نستطيع فى الوقت نفسه أن نؤكد صحة إحدى هاتين النظريتين تأكيدًا واضحًا.

يرى بعض العلماء أنه بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث أى موقف اجتماعى أو ظروف تجمعهم فى مجتمع يشعرون بالخوف والتوتر. وهؤلاء الأشخاص هم الذين يعانون من الخوف الشديد من المجتمع. ويصنف مجموعة أخرى من الباحثين هؤلاء المرضى إلى مجموعات أخرى بناء على نوع الموقف الذى يتعرضون له ويثير هذا الشعور لديهم.

وينقسم هؤلاء الأشخاص إلى نوعين:

النوع الأول: مجموعة التنفيذ:

وهم الأشخاص الذين يحدث لهم توتر شديد لفكرة أنهم يقومون ببعض الأعمال أمام الناس أو فى وجود بعض الأفراد، وهذه الأعمال تتضمن العمل أو إلقاء خطبة على سبيل المثال.

النوع الثانى: مجموعة التفاعل:

وهم الأشخاص الذين يخشون أى مواقف يمكن أن يكون سببًا فى تفاعلهم مع المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الاجتماع أو التعرف بأشخاص جديدة، وهناك بعض المتخصصين فى الأمراض النفسية يرون أن هناك بعض الأشخاص يصابون بمشكلة الخجل الاجتماعى نتيجة ظهور بعض الأمراض أو المشاكل الطبية أو الجسمانية لهم مثل مرض الرعاش أو البدانة حيث يخشون من التواجد الاجتماعى وظهورهم بهذا الشكل أمام المجتمع، ولا يمكن وصف هؤلاء المرضى

على أنهم يعانون من الخجل الاجتماعى وذلك لأنهم يتعرضون لهذه الحالة نتيجة مرض جسمانى يعانون منه.

. أصل الخجل وحقيقته :

سبحان الذى خلق الإنسان سبحان الذى خلق الروح ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ﴾ سبحان القائل ﴿ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا ﴾.

خلق الله البشر فى تفاوت عجيب، وجعل الله بعضنا لبعض سخريًّا أى سخر الناس لبعضهم حتى تقوم الحياة ويستمر العطاء، سبحان من خلق الجبابرة وسبحان من خلق الطغاة، ليس هناك خوف حقيقى وخوف وهمى هناك خوف من شىء حقيقى كالخوف من الثعبان والأسد، وهناك خوف من شىء وهمى أو بمعنى ليس من الطبيعى فى حياة الناس الخوف منه كالخوف من ركوب الطائرة أو الخوف من البحار والخوف من الأماكن المغلقة، والخوف من مواجهة الناس وهو ما يسمى الرهاب الاجتماعى، وهو ليس عيبًا وليس مرضًا خطيرًا بل هو صفة ورثها الإنسان لأسباب جينية غالبًا ((الأبوين أو أحدهما خجولًا)) أو لأسباب تربوية، ويجب على الإنسان أن يعى أن من نعمة الله عليه آدميته وإسلامه ثم أن الحياة مستمرة وماضيه وأن يعرف أن أغلب الناجحين فى حياتهم هم أناس تعرضوا لظروف صعبة فى مراحل حياتهم ومما قال الرسول ﷺ فيه الخجل: "شعبة من شعب الإيمان" "والحياء لا يأتى إلا بخير" "والملائكة تستحى من حياء عثمان" ولشدة حياء عثمان كان الرسول ﷺ يقف له فى كل مرة يدخل عليه وكان محمد ﷺ خير من أنجبت أنثى؛ أشد حياء من العذراء فى خدرها؛ فلا بد أن نقول

الحمد لله فوالله يرقد فى المستشفيات أناس شفاهم الله مصابون بعلل وأمراض تحزن القلب وتدمع العين؛ فلا بد أن نعطى لأنفسنا دائمًا التقدير والاحترام ولا نحقرها؛ كيف نفعل والله قال ﴿كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ﴾؟

حقائق يجب معرفتها حول الخجل:

*** أن الخجل مجرد نتيجة!!**

والمقصود من ذلك أن الخجل ليس أمرًا لازمًا مع الفرد طوال حياته فليست صفة مطبوعة فى الإنسان لا يمكنه التخلص منها مطلقًا؛ بل هو نتيجة لما ترسب فى ذهنه بسبب التربية الخاطئة أو البيئة المحيطة من الآباء أو العائلة أو الأقارب أو الأصدقاء أو المجتمع، أو بسبب الظروف والأحداث التى مر بها الإنسان خلال حياته.

ومما لاشك فيه أن بعض الناس ينظر إلى الحياة بطريقة خاطئة ويحلل الأمور بشكل سلبى يدفع إلى الخوف والانطواء عن المجتمع.

*** ابتعد عن الأسباب الوهمية!**

هناك الكثير من الخجولين يرجع سبب خجله لعلة فى مظهره أو كلامه أوحالته الاجتماعية وذلك تعليق على الشماعة الخطأ ـ كما ذكرنا سابقًا.

صحيح أن التحسين مطلوب فيما يمكن من الأمور السابقة ولكن!! ليست هى السبب فمن هو الإنسان الكامل الذى لا عيوب فيه وإن أكثر الناس قربًا من الكمال هم أقل القليل جدًا بل هم الندرة النادرة.

ثم إن الإنسان لو التفت حوله لشاهد الناجحين فى الحياة وهم فى

الحقيقة يفقدون الكثير من الأشياء سواء كبار التجار أو أصحاب المناصب الهامة أو الرؤساء والقادة أو العلماء بل حتى فى المجالات التى تتطلب الجمال نجح فيها أناس كثيرون جدًا مع أنهم قد تبدو عليهم أشياء يعتبرها الخجول سببًا للشعور بالدونية مثل كثير من الممثلين والمطربين ومقدمى البرامج ولا داعى لذكر الأمثلة.

بل إذا نظر الخجول من حوله لوجد الكثير من الناس ناجحين وغير خجولين رغم أنه أفضل منهم.

*** الحل بيد الخجول نفسه!**

صحيح أن الخجول يمتلك مواهب وقدرات وطاقات ورغم ذلك، فالمشكلة ليست فى المجتمع، بل فى عقل الخجول نفسه أقصد فى طريقة تفكيره وتقييمه للأمور؛ فلا ينتظر من أحد أن يدخل إلى عقله ليغيره أو أن يعطيه دواءًا سحريًا فالأدوية تعالج بعض الأعراض وليس السبب الحقيقى.

فعلى عاتق الشخص يقع التغيير، فكيف يمكن أن يغير طريقه تفكيره؟

آثار مشكلة الخجل:

تنعكس آثار مشكلة الخجل السيئة على الشخص الخجول الذى يظهر عليه من خلال تصرفاته مثال ذلك: ـ

ـ الشعور بعدم الرضا عن نفسه.

ـ الخشية من طرح الأسئلة والتحدث للآخرين خوفًا من الرفض أو الصد.

ـ الميل للانعزال والبعد عن الآخرين.

ويرى بعض العلماء أنه بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث أى موقف اجتماعى أو ظروف تجمعهم فى مجتمع يشعرون بالخوف والتوتر. هؤلاء الأشخاص هم الذين يعانون من الخوف الشديد من المجتمع. ويصنف مجموعة أخرى من الباحثين هؤلاء المرضى إلى مجموعات أخرى بناء على نوع الموقف الذى يتعرضون له ويثير هذا الشعور لديهم.

وينقسم هؤلاء الأشخاص إلى نوعين:

النوع الأول: وهم الأشخاص الذين يحدث لهم توتر شديد لفكرة فإنهم يقومون ببعض الأعمال أمام الناس أو فى وجود بعض الأفراد. وهذه الأعمال تتضمن العمل أو إلقاء خطبة على سبيل المثال.

أما النوع الثانى: وهم الأشخاص الذين يخشون أى مواقف يمكن أن تكون سببًا فى تفاعلهم مع المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الاجتماع أو التعرف بأشخاص جدد.

ولو قيل لك ماذا يفعل بك الخجل فستتركه فورًا وتبحث عن الأساليب الصحيحة للتعامل مع الناس وكسب الأصدقاء.. فى كل موقف إنسانى سلبى تتعرض له وأنت فى حالة خجل وسلبية تخضع لتفجيرات نفسية داخلية مفاجئة وعنيفة، ومتعاقبة، يضطرب معها جهاز الأوعية الدموية، والحركات الداخلية، وتعجز نفسيتك تحت وطأة هذا الاضطراب عن التكيف والاسترسال مع الأشخاص الذين تتعامل معهم.

*** مشكلة الخجل الشديد تؤدى إلى مشكلة أخطر وهى الرهاب الاجتماعى:ـ**

والرهاب (Phobia) عبارة عن خوف غير طبيعى ـ مرضى ـ دائم وملازم للمرء من شىء غير مخيف أصلًا وهذا الخوف لا يستند إلى أى أساس واقعى ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد رغم إدراكه أنه غير منطقى ومع ذلك فهو يعتريه ويتحكم فى سلوكه وهو شعور شديد الخوف من موقف لا يثير الخوف نفسه لدى أكثر الناس وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالخجل والوحدة من نفسه ويتهم ذاته بالجبن وضعف الثقة بالنفس والشخصية فهو إذن عبارة عن اضطرابات وظيفية أو علة نفسية المنشأ لا يوجد بالنفس والشخصية فهو إذن عبارة عن اضطرابات جوهرية فى إدراك الفرد للواقع..

إن الانتقاد المباشر للشخص فى مرحلة الطفولة سواء فى البيت أو المدرسة أو الاجتماعات العامة أمام الأشخاص الآخرين وتوجيه كلمات الانتقاد اللاذع له مثل أنت "غبى" أو "لا تفهم" أو غير ذلك من تهويل وتعظيم الأخطاء أو الخوف من التحدث فى وسط مجموعة أو الإدلاء برأيه ينعكس ذلك سلبًا على الشخص ويؤثر فى نفسه ويزرع حالة من الخوف والاضطراب وتجنب مثل هذه المواقف والآثار المؤلمة التى زرعت فى الشخص نتيجة للأساليب الخاطئة فى الانتقاد وعادة يعتقد هذا الشخص أنه تحت تركيز وتفحص أنظار الآخرين نتيجة خطأ فى تصرفه أو كلامه مما يؤدى إلى خوف قد يصل إلى درجة العجز عن القيام بهذه الأعمال واجتنابها مستقبلًا وقد يؤدى ذلك إلى اضطرابات نفسية منها القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية التجنبية والرهاب أو الخوف الاجتماعى، ونضيف أن لهذا الاضطراب أعراضًا منها احمرار الوجه والخوف والخفقان وجفاف الحلق والتلعثم فى الكلام وتجنب المواجهة ورجفة اليدين فالشخص الذى يشعر بهذا الاضطراب ويحمر وجهه أمام الناس فيلاحظون ذلك فيصبح محط ازدرائهم وقد يكون الاحمرار غير ملاحظ من قبل الآخرين إلا أن الشخص يصر عادة على أنه يشعر به ويلاحظ عليه الآخرون فى أغلب الأحيان وقد يؤدى هذا الخوف إلى ابتعاد الشخص عن الناس مما يؤدى إلى اختلال فى علاقاته الاجتماعية.

العلاج الدوائى:

ويتم ذلك بوصفه طبية بعد التشخيص عن طريق الطبيب النفسى.

العلاج المعرفى:

إعادة البناء المعرفى للشخص وتصحيح الأفكار تجاه المخاوف.

وقد بين الخبراء أن للأسرة دورًا فى اكتشاف ومعرفة هذه الحالات والمساهمة فى علاجها وقد أوصى هؤلاء الخبراء بالاهتمام بالإرشاد النفسى وتفعيله على مستوى المدرسة من طلاب ومعلمين والاهتمام بالأمور النفسية وآثارها وكيفية علاجها والتكيف معها.

الرأى الدينى فى موضوع الخجل:

الخجل موجود فى فطرة الإنسان التى خلقه الله عليها وكذلك حث عليها الإسلام وجعله من صور الحياء فقد ذكرها الرسول ﷺ وأعلى من شأنها فى قوله "الحياء شعبة من الإيمان" لكن ليس بالشكل المبالغ فيه فقد كان النبى ﷺ وصحابته رضى الله عنهم لا يخافون فى الحق لومة لائم وصلى الله على خير البشرية وعلى آله وصحبه وسلم.

وتقوم النظرية الإسلامية فى التربية على أسس أربعة، هى: (تربية الجسم، وتربية الروح، وتربية النفس، وتربية العقل)، وهذه الأسس الأربعة تنطلق من قيم الإسلام، وتصدر عن القرآن والسنة ونهج الصحابة والسلف فى المحافظة على الفطرة التى فطر الله الناس عليها بلا تبديل ولا تحريف، فمع التربية الجسمية تبدأ التربية الروحية الإيمانية منذ نعومة الأظافر.

وقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية والروحية والذهنية، واعتبر أن

من أهم مقوماتها التعاون والتراحم والتكافل وغيرها من الأمور التى تجعل المجتمع الإسلامى مجتمعًا قويًّا فى مجموعه وأفراده، وفى قصص القرآن الكريم ما يوجه إلى مراهقة منضبطة تمام الانضباط.

وقد قدم الإسلام عددًا من المعالم التى تهدى إلى الانضباط فى مرحلة المراهقة، مثل: "الطاعة: بمعنى طاعة الله وطاعة رسوله ﷺ وطاعة الوالدين ومن فى حكمهما، وقد أكد القرآن الكريم هذه المعانى فى وصية لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه قال: ﴿ يَٰبُنَيَّ لَا تُشۡرِكۡ بِٱللَّهِۖ إِنَّ ٱلشِّرۡكَ لَظُلۡمٌ عَظِيمٞ ﴾[لقمان: من الآية ١٣].

أيضًا هناك: "الاقتداء بالصالحين، وعلى رأس من يقتدى بهم رسول الله ﷺ فالاقتداء به واتباع سنته من أصول ديننا الحنيف، قال الله ـ عز وجل ـ ﴿ لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ حَسَنَةٞ لِّمَن كَانَ يَرۡجُواْ ٱللَّهَ وَٱلۡيَوۡمَ ٱلۡأٓخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرٗا ﴾ [الأحزاب: ٢١].

كما اعتبر الإسلام أن أحد أهم المعالم التى تهدى إلى الانضباط فى مرحلة المراهقة: "التعاون والتراحم والتكافل"؛ لأنه يجعل الفرد فى خدمة المجتمع، ويجعل المجتمع فى خدمة الفرد، والدليل على ذلك ما رواه أحمد فى مسنده عن النعمان بن بشير ـ رضى الله عنه ـ عن رسول الله ﷺ أنه قال: "مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى".

هل الخجل الذى ينتاب بعض الرجال فى مواقف معينة يختلف فى شدته ودرجته وتأثيره عن ذلك الخجل الذى ينتاب النساء فى تلك المواقف ذاتها؟

وهل ينظر المجتمع الشرقى إلى الرجل الخجول النظرة نفسها التى ينظر بها إلى المرأة الخجولة؟!... بالطبع هناك تباين ما بين درجة الخجل التى تنتاب شخصًا وآخرًا باختلاف طبيعة ذلك الشخص وتكوينه وجنسه وهناك أيضًا تباين فى النظرة التى ينظر بها المجتمع الشرقى للرجل الخجول عن تلك التى ينظر بها المجتمع للمرأة الخجولة.

ـ يؤكد فريق من علماء النفس أن عقدة الخجل تعتبر مرضًا نفسيًّا إذا ما استبدت بالإنسان خاصة الرجال حيث تفقدهم الكثير من مقومات الرجولة وتحدث خللًا خطيرًا فى حياتهم الشخصية والاجتماعية ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطرة حول عقدة الخجل عند الرجال ويعتبرونها شيئًا غير طبيعى مطلقًا لا يتفق مع مقومات الشخصية الراقية أو الناضجة على الأقل.

وقد تكون الحاجة إلى الأمن والهدوء النفسى هى المسئولة عن ظهور جانب كبير من الخجل لدى الإنسان لذا أصبح الشغل الشاغل لعلماء التربية أن يوجهوا الآباء والأمهات إلى تزويد أبنائهم وبناتهم بالضمانات اللازمة لإشباع حاجاتهم إلى الشعور بالأمن.

ومن المعروف أن الخجل عند الرجال يحدث دائمًا لاعتقاد راسخ لدى هؤلاء الرجال بأن المواجهة والاختلاط كفيلان بأن يعرضان الذات لديهم للخطر؛ أى أن الخجل وسيلة هروب من مصادر تهديد الذات بالخطر أو جرح إحساس هؤلاء المرهف بأى صورة من الصور. ويمكنك عند معاناتك من الخجل لإحساسك بوجود خطر ما يهدد ذاتك أن تكون صادقًا مع نفسك وأن تتعرف على مصدر ذلك التهديد إن مصادر تهديد الذات التى يعتقد هؤلاء المصابون بالخجل وجودها تختلف من حيث إمكانية تحديدها أو التعرف عليها نظرًا لما قد يكون هناك من تباين واضح فى درجة تحديد هذا المصدر ولا يمكن الاعتماد على ذلك كمعيار مميز لنوع الخجل الذى تعانى منه.

ـ ويذهب فريق آخر من علماء النفس إلى أن قدرة الإنسان على إدراك مصدر التهديد الذى يعانى منه يعتبر عاملًا مهمًا من عوامل التغلب على الخجل الناتج من ذلك التهديد وأن الخجل هو النتيجة العامة للكبت الانفعالى واعتبر الكبت وسيلة لحماية الذات من الخوف وذلك بإبعاد مصدر الخوف بعيدًا عن مجال الشعور ورغم أنفه على الرغم من أن الخجل صفة تكاد تكون ملازمة للبعض إلا أنه فى بعض الأحيان يهاجم البعض الآخر رغمًا عنهم.. ويحدث ذلك فى لحظات تكون فيها الثقة بالنفس مهتزة أو الكيان الفكرى غير متماسك أو تكون الجرأة فى مواجهة الأحداث غير متوافرة بالقدر الكافى، وفى هذه الحالة يمكن أن نطلق على ذلك الشخص لقب خجول رغم أنفه وكى لا تنتابك نوبات الخجل مطلقًا عليك أن تتمسك بالثقة بالنفس بصورة دائمة ومنتظمة وبناء كيان فكرى متماسك قوى وأن تكون جريئًا فى مواجهة الأحداث.

ـ ويتفق فريق من علماء النفس والاجتماع على أن الخجل آفة تصيب كثيرًا من النفوس وتتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه وفاعليته وتجعله فى سلوكه الاجتماعى ضئيل الإنتاج ضعيف الأثر والتأثير فى الآخرين.

وعليك أن تدرك أنه مهما كانت الأسباب التى دفعتك إلى الخجل فلا بد من مقاومته فى نفسك ومحو أثره فى سيرتك الاجتماعية كى تتمكن من مواجهة الأحداث وأن تتمتع بالجرأة فى التعامل مع الناس وإفادتهم والإفادة منهم أيضًا وحتى لو كنت خجولًا رغم أنفك.

وثق أنه مهما بلغ الخجل من تأصل وشدة معك فإنه باستطاعتك أن تصبح جريئًا متماسكًا حازمًا منيعًا إذا كانت لديك الإرادة والعزم والتصميم.

وعليك أن تبحث وتنقب وتدرس وتطالع وأن تعرف ما تتصف به من جوانب قوة وتميز إلى أن تتغلب على الخجل تمامًا وتنتصر عليه وبإمكانك أن تفعل ذلك.

*** بعض الأشياء التى تجذب الناس وتجعلهم يرحبون بالخجول:**

١ ـ الابتسام:

وهو أبسط لغة جسدية يمكن أن تتحدث بها وهى الابتسامة؛ فالابتسامة الحلوة توحى للطرف الآخر بالألفة والإيجابية وتكون النتيجة عادة هى رده بالابتسام وتلقى ما تريد أن تتحدث عنه بسعة صدر وترحاب وذلك بجعل الابتسام عادة حسنة نابعة من الإحساس بالمودة تجاه كل إنسان.

٢ ـ وضع الجسم فى شكل مفتوح:

فمثلًا عندما تكون مع الناس فى حفل أو اجتماع فاجعل الجسم يتخذ شكلًا مفتوحًا مما يشجعهم على التحدث إليك.

٣ ـ الانحناء إلى الأمام:

المقصود بذلك عندما تجلس فى مقعدك مائلًا إلى الأمام قليلًا تجاه طرف المتحدث إليك فإنك تشعره باهتمامك بما يقول.

٤ ـ المصافحة: أى إلقاء التحية والسلام.

٥ ـ الاتصال بالنظر والإيماء بالرأس:

عدم الخجل من النظر إلى الآخرين لأنه أقوى ما فى لغة الجسم هو النظر، والإيماء بالرأس من أهم لغات الجسم التى يجب التحدث بها فى صمت؛ أى بمعنى أفهمك جيدًا وأسمعك.

حقائق وإحصائيات عن الخجل:

ـ أثبتت الدراسات العلمية أن الخجل هو أكثر الأمراض النفسية انتشارًا بين مجموع أى شعب بنسبة من ١٢،٨٪، ويصاب بهذا المرض "الخوف أو الرهاب الاجتماعى" الأطفال والمراهقون والكبار وهو يسبب إعاقة شديدة جدًا للعلاقات الإنسانية. و "الخجل" يعتبر من أكثر الأمراض النفسية انتشارًا فى العالم بعد الاعتماد على العقاقير والإدمان، ثم يليه أمراض القلق ثم مرض الاكتئاب، ويوجد فى مصر على الأقل ٧ ملايين إنسان مصاب بداء الخجل، وهذه النسبة أكبر من نسبة الإصابة بمرض السكر والاكتئاب.

واللافت للنظر أن الإصابة بمرض الخجل تزداد أكثر بين الرجال عن البنات فى كل بلاد العالم، وفى الدراسات العربية والمصرية.. وجد أن الأولاد أكثر خجلًا من البنات!!

الخجل يعتبر من أكثر الأمراض النفسية انتشارًا وهو نوع من أنواع القلق الاجتماعى، وهو أكثر من الإصابة بالقلق والاكتئاب والانفصام. وللأسف.. الكثيرون يعتقدون أن الخجل أمر طبيعى، ولا يمكن علاجه ولكن هذا خطأ.

إن الخجل على مستوى الحياء يعتبر طبيعيًّا، أما إذا زاد الخجل وأصبح يؤثر على شخصية الفرد وإنتاجه وقدراته على التعبير يصبح مرضًا، والأمثلة كثيرة.

مثال ذلك: أن تجد طفلًا لا يحب الاشتراك فى الألعاب الجماعية، ويفضل اللعب بمفرده، والأشخاص الخجولون لديهم درجة من الحساسية عالية، ويكونون خائفين من توجيه النقد لهم أو جرح كبريائهم؛ لذلك يضطر الشخص الخجول إلى تجنب الآخرين، لذلك أطلق علماء النفس على هذه الشخصية شخصية اجتنابية، هذا الشخص من داخله يحب الاختلاط، ولكنه يخاف منه، ومثلًا الطفل الخجول تجده من المستحيل أن يطلب من أستاذه فى الفصل إعادة شرح جزء من الدرس مثلًا وأحيانًا يصل به الأمر إلى الخوف من الذهاب للمدرسة، ويشعر بألم حقيقى حتى لا يذهب للمدرسة، وأيضًا الشخص الخجول من المستحيل أن يتحدث فى ميكرفون أو يكون محور ارتكاز والآخرون ينظرون إليه!!

أيضًا تجده لا يحب أن يتناول طعامه فى مكان عام، ولا يحقق درجات عالية عند أدائه الامتحانات الشفوية، وهناك أيضًا الخجل من الجنس الآخر، وهو موجود بكثرة فى المجتمعات المتحفظة، ولكن إذا زاد لدرجة أن الشاب لا يستطيع أن يتكلم أمام أى بنت فهذا الخجل تحول إلى مرض، وتجد أن التلاميذ الصغار المصابين بالخجل إذا قدمت لهم أسئلة فإن خجلهم هذا يمنعهم من الإجابة السليمة، وفى إحدى التجارب تم عزل هؤلاء التلاميذ للإجابة عن الأسئلة فكانت النتيجة ممتازة؛ ولذلك وجد أن الخجل الاجتماعى نوع من القلق النفسى، وهو مصاحب ببعض التغييرات الكيميائية والفسيولوجية فى المخ، وفى زيادة بعض الموصلات العصبية، فهناك زيادة فى مادة "نورادرناليين" هذه المادة تجعل قلبه يدق بسرعة، ووجهه يتحول إلى اللون الأصفر أو الأحمر مع زيادة فى العرق وإحساس بالخوف، ووجد أن فى المخ الإنسانى يوجد بعض المطمئنات المخية التى تريح الإنسان، ولكنها تكون قليلة عند بعض الناس (الجاما)، وما تم اكتشافه حديثًا أن التغيرات الفسيولوجية والكيماوية التى تحدث للإنسان من الخجل الاجتماعى لها سببان؛ الأول: أن الإنسان يولد باستعداد معين لهذا، والبيئة إما تطفىء الاستعداد أو تعززه؛ فمثلًا عندما تنهر الأم طفلها أمام الآخرين وتكفه عن الخجل وتقول له: الآخرون سيضحكون عليك!! هذه التعليقات تزيد من إحساس الطفل بالخجل، وقد استطاع الطب أن يصنع بعض العقاقير التى تقلل من ظهور الأعراض الظاهرية؛ مثل ضربات القلب العالية والعرق، واستطاعت بعض العقاقير أن تقلل من الخوف الداخلى

وتعطى للإنسان راحة واسترخاء وشجاعة، وإذا تناول المـريض الـدواء فسيجد نفسه أفضل فى مواجهة الآخرين، وتزداد ثقته بنفسه، ويـستطيع أن يصبر على عواطفه وانفعالاته، وبالتدريج.. يتم سـحب الـدواء مـرة أخرى، وهناك علاج آخر هو العلاج المعرفى أو النفسى؛ أى محاولة تغيير النظم المعرفية فى المخ. بإقناعه بأن أسعد شىء فى الدنيا هو الاقتراب مـن الآخر، ومحاولة التغلب على مشاعر الانعزال، وأنه رحمة كبـيرة مـن الله ـ سبحانه وتعالى ـ أن منحنا نعمة التعبير عن عواطفنا وأحلامنا وآلامنا فى كلمات!! وأن نقل المـشاعر عـن طريـق الكلمـة هـو وسـيلة حـضارية، وهكذا.. بمزيد مـن العـلاج بالعقـاقير مـع العـلاج النفـسى فى بعـض الحالات نستطيع أن نقضى على مرض الخجل الاجتماعى.

مشكلة الخجل عند الأطفال

تتفق الآراء التربوية على أهمية مرحلة الطفولة فى بناء شخصية الإنسان المستقبلية، فإذا ما اعترى تربية الطفل أى خلل، فإن ذلك سيؤدى حتمًا إلى نتائج غير مرضية تنعكس سلبًا على الفرد والمجتمع معًا، ومشكلة الخجل التى يعانى منها بعض الأطفال يجب على الوالدين والمربين مواجهتها وتداركها.

فكثير من الأطفال يشبون منطوين على أنفسهم خجولين يعتمدون اعتمادًا كاملًا على والديهم ويلتصقون بهم لا يعرفون كيف يواجهون الحياة منفردين ويظهر ذلك بوضوح عند التحاقهم بالمدرسة ويعتبر الخجل من طبيعة الأطفال، وتبدأ أولى مظاهره غالبًا فى السنة الأولى من عمر الطفل؛ حيث يدير الطفل وجهه، أو يغمض عينيه، أو يغطى وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه. وفى السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى منزل أو أسرة غريبة فيجلس هادئًا فى حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت، بدون كلام. وإن تحدث فإنه يهمس لأمه همسًا، فيقال عنه: "ما شاء الله ـ كم هو هادىء".

هؤلاء الأطفال يشبون منطوين على أنفسهم، خجولين، معتمدين اعتمادًا كاملًا على والديهم وملتصقين بهم؛ لذلك يواجهون صعوبة فى دخول المدرسة والتصرف فى السن التى يجب أن يتصرفوا فيها باستقلال، وأن يواجهوا الحياة خارج البيت ويتعاملوا مع الأشياء التى لم يتعودها. وتلعب الوراثة دورًا فى شدة الخجل عند الأطفال غير أن درجة الحياء قد

تختلف حتى بين الإخوة الذين ينتمون إلى الأسرة نفسها؛ ولعل ذلك بسبب البيئة التى تعدل من شدة الخجل؛ فإن كان الطفل قليل الاختلاط بالآخرين فسوف يبقى خجولًا.

التمييز بين الخجل والحياء عند الأطفال:

الخجل: هو انكماش الولد وانطوائه وتجافيه عن ملاقاة الآخرين.

أما الحياء: فهو التزام الولد بمنهج الفضيلة وآداب الإسلام.

فليس من الخجل فى شىء أن يتعود الطفل منذ نشأته على الاستحياء من اقتراف المنكر وارتكاب المعصية، أو أن يتعود الولد على توقير الكبير وغض البصر عن المحرمات، وليس من الخجل فى شىء أن يتعود الولد منذ صغره على تنزيه اللسان بأن يخوض فى أحد أو يكذب أو يغتاب، وعلى فطم البطن عن تناول المحرمات، وعلى صرف الوقت فى طاعة الله وابتغاء مرضاته، وهذا المعنى من الحياء هو ما أوصى به الرسول ﷺ.

صفات الطفل الخجول:

الطفل الخجول فى الواقع طفل مسكين وبائس يعانى من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه فى المدرسة والمجتمع، ولذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من الأطفال بالضعف.

والطفل الخجول يحمل فى داخله نوعًا من ذم سلوكه؛ لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوى على شعور بالنقص والعيب، هذه الحالة لا تبعث الارتياح والاطمئنان فى النفس.

والطفل الخجول غالبًا ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة

تبدأ بالتهتهة وتردده فى طرح الأسئلة داخل الفصل، وإقامة حوار مع زملائه والمدرسين، وغالبًا ما يعيش منعزلًا ومنزويًّا بعيدًا عن رفاقه وألعابهم وتجاربهم.

والطفل الخجول يشعر دائمًا بالنقص، ويتسم سلوكه بالجمود والخمول فى وسطه المدرسى والبيئى عمومًا، وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوى مع نفسه أو مع الآخرين، واعتلال صحته النفسية.

ـ والطفل الخجول قد يبدو أنانيًّا فى معظم تصرفاته؛ لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون معه وحوله، كما يبدو خجولًا حساسًا وعصبيًّا ومتمردًا لجذب الانتباه إليه، و ٢٠٪ من الخجل يتكون عند الأطفال حديثى الولادة، وتحدث لهم أعراض لا يعانى منها الطفل العادى.. فمثلًا الطفل المصاب بالخجل يدق قلبه فى أثناء النوم بسرعة أكبر من مثيله، وفى الشهر الرابع يصبح الخجل واضحًا فى الطفل؛ إذ يخيفه كل جديد، ويدير وجهه أو يغمض عينيه، وفى السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى دار غريبة؛ إذ غالبًا ما يكون بجوار أمه يجلس هادئًا فى حجرها أو بجانبها.

الخجل.. وعالم المراهقة:

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة فى حياة الإنسان، وتعنى فى الأصل اللغوى الاقتراب، فراهق الغلام أى قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقًا أى قربت منه.

وتعنى المراهقة فى علم النفس: "الاقتراب من النضج الجسمى والعقلى والنفسى والاجتماعى" ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد فى هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلى والنفسى والجسمى والاجتماعى ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد عدة سنوات قد تصل إلى عشر سنوات والمدة الزمنية التى تسمى "المراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر ففى بعض المجتمعات تكون طويلة وفى بعضها تكون قصيرة.

والمراهقة كمصطلح:

تعنى فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أى أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهى مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتى يتمتع به الراشدون فهو موزع النفس بين عالمى الطفولة والرشد.

وهى فترة من فترات تكامل الشخصية، تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية. ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجى (عضوى) وهو البلوغ، ثم تكون فى نهايتها ظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار أخرى غير ما كان عليه من قبل، وبهذا المعنى فإن المراهقة عملية بيولوجية، نفسية، اجتماعية تسير وفق امتداد زمنى، متأثرة بعوامل النمو البيولوجى والفسيولوجى.

وتقسم المراهقة إلى ثلاثة أقسام:

ـ مراهقة مبكرة (تقابل المرحلة الإعدادية تقريبًا).

ـ مراهقة وسطى (المرحلة الثانوية تقريبًا).

ـ مراهقة متأخرة (ما بعد الثانوية إلى عمر ٢١ تقريبًا).

ولكل قسم مظاهره الخاصة فى النمو، ومن الباحثين من جعلها قسمين فالمبكرة من بداية البلوغ فى حوالى الثانية عشر حتى الثامنة عشرة تقريبًا، أما المراهقة المتأخرة فمن الثامنة عشرة إلى عمر الثانية والعشرين تقريبًا.

ومن هنا فإن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة فى تكوين شخصية الإنسان ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لنحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوى ذى أثر إيجابى فى النمو.

مظاهر (خصائص) نمو المراهقين بشكل عام:.

النمو الجسمى والفسيولوجى والحركى:

تمتاز مرحلة المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة فى السنوات الثلاث الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، فمن أهم مظاهر النمو الجسمى زيادة واضحة فى الطول، وزيادة فى الوزن، نتيجة للنمو فى أنسجة العظام والعضلات وكثرة الدهون عند الإناث خاصة، وكذلك نمو الهيكل العظمى بشكل عام.

وللنمو الجسمى الفسيولوجى آثار نفسية على الحالة النفسية يجب على التربويين والوالدين مراعاتها ومنها:

ـ إن التغيرات الجسمية الجنسية تلعب دورًا واضحًا فى مفهوم المراهق عن ذاته وبالتالى فى سلوكه فتتراوح استجابة الفتاة نحو التغيرات

الجسمية ما بين الاعتزاز بأنوثتها وبين الحرج نتيجة هذه التغيرات فتشعر بالقلق والتعب وخاصة أثناء العادة الشهرية رغم اعتزازها بذلك كأنثى. كما أن لشكل جسم الفتى دورًا فى توافقه النفسى.

ـ الحساسية النفسية والانطباع عن الذات؛ فظهور حب الشباب مثلًا فى هذه المرحلة يثير متاعب نفسية لأنه يشوه منظر الوجه.

ـ التبكير والتأخير فى النمو الجسمى والجنسى له مشكلات اجتماعية ونفسية، فالنضج المبكر عند الإناث يسبب لهن الضيق والحرج، أما عند الذكور فينتج عنه ثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات رغم أن الذكور المتأخرين فى النضج يعتبرون أكثر نشاطًا.

النمو الحركى:

فإن المراهق يميل إلى الكسل والخمول نتيجة التغيرات الجسمية السريعة، وسرعان ما يشعر بالتعب والإعياء عندما يبدى نشاطًا معينًا. وتمتاز حركات المراهق بعدم الاتساق وعدم الدقة فقد يكثر اصطدامه بالأثاث والأشياء أثناء حركاته فى المنزل، وقد تسقط الأشياء من بين يديه، ويعود ذلك إلى عدم التوازن بين النضج العضوى والوظيفى مما يؤدى إلى عدم التوازن الحركى، وربما يعود إلى عوامل نفسية مثل الحيرة والتردد ونقص الثقة بالذات والتفكير فى توقعات الآخرين.

وفى نهاية المراهقة (المرحلة الثانوية تقريبًا) يبدأ المراهق فى التوازن الحركى نتيجة لتحقق النمو العضلى والعصبى والاجتماعى.

النمو العقلى:

نمو الذكاء، وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم، والاستنتاج والتعلم والتخيل.

نمو القدرات العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة فى التعبير والقدرة الميكانيكية والفنية.

نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد. نمو الميول والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلى، ويظهر اهتمام المراهق بمستقبله الدراسى والمهنى وتزداد قدرة الانتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة فى الطفولة كما يميل المراهق إلى التفكير النقدى أى أنه يطالب بالدليل على حقائق الأمور ولا يقبلها قبولًا أعمى مسلمًا به، وتكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات، حيث يلجأ المراهق لا شعوريًّا إلى إشباعها، ويمكنه نموه العقلى من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيدًا فى عالم الخيال، فيرى نفسه لاعبًا مشهورًا أو بطلًا لا يشق له غبار.

النمو الانفعالى:

ـ الرهافة الانفعالية:

حيث يتأثر بالمثيرات المختلفة فيثور لأتفه الأسباب ويشعر بالحزن الشديد إذا وجهت إليه إهانة من أبيه أو معلمه.

ـ **الحدة الانفعالية:**

(استجابة حادة لبعض المواقف لا تدل على اتزان) كالصراخ بعنف وشتم الآخرين والاندفاع بتهور فإذا تشاجر مع أحد، اندفع بعنف إلى مصدر الشجار، وإذا قاد السيارة قادها بسرعة شديدة لإظهار قوة وتحدى الآخرين.

ـ **الارتباك:**

حيث يخاف ويعجز عند مواجهة موقف معقد، ولا يمكن التصرف حياله كسخرية الآخرين منه أو مغالاتهم فى مدحه.

ـ **الحساسية الشديدة للنقد:**

يشعر المراهق بالحساسية الشديدة لنقد الكبار له حتى وإن كان النقد صادقًا وبناءً، ومن أقرب الناس إليه، وخاصة عندما يكون على مسمع من الآخرين، بل ويعتبر النصيحة أو التوجيه انتقامًا أو إهانة، وهذا مما يؤكد عدم نضجه فى هذا الجانب.

ـ **التقلب الانفعالى:**

ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر بسرعة، فتراه ينتقل من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، وتارة يندمج مع الآخرين وتارة يعتزل مجالسهم، ومرة تجده متدينًا جدًا وأخرى مقصرًا.

ـ **تطور مثيرات الخوف واستجاباته:**

حيث تتسع مخاوف المراهقين لتشمل المدرسة والجنس، ومخاوف

تتصل بالعلاقات الاجتماعية، ومخاوف عائلية تبدو فى القلق على الأهل عندما يتشاجرون أو عندما يمرضون، وقد يحتفظ بعض المراهقين فى بدء المراهقة ببعض مخاوف الطفولة كالخوف من الأشباح والثعابين ونحو ذلك.

ـ سيطرة العواطف الشخصية:

(الجسم مركز اهتمامه) حيث تظهر فى بداية المراهقة مظاهر الاعتزاز بالنفس والعناية بالملبس والأناقة والوقوف أمام المرأة كثيرًا لجذب الانتباه، حيث يتصور دائمًا كيف سيكون رد فعل الآخرين تجاهه.

ـ الغضب والغيرة:

تعد الغيرة والغضب من الانفعالات الشائعة فى فترة المراهقة حيث تظهر فى غيرة المراهق من زملائه الذين حققوا قدرة على جذب أفراد الجنس الآخر أو ربما إخوانه الذين حققوا نجاحات فى الدراسة أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى، ويعبر المراهق عن غيرته فى الغالب بالهجوم الكلامى بطريقة خافته أو علنية، ويعبر عن الغضب بالتبرم والهجوم اليدوى والكلامى.

النمو الاجتماعى:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالغموض والصراعات والتناقضات لأنه انتقل من عهد الطفولة إلى مجتمع الكبار فهو لا يعرف قيمهم وعاداتهم واهتماماتهم بدرجة جيدة وما الذى يعجبهم وما الذى لا يعجبهم، ويعيش صراعًا بين أراء أقرانه وأراء أسرته وبين الرغبة فى

الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهما له، وبين الرغبة فى إشباع الدافع الجنسى وبين القيم الدينية والاجتماعية التى تحدد الطريق المشروع لهذا الإشباع، فيعيش متناقضات تبدو فى تفكيره وسلوكه إذ يقول ولا يفعل، ويألف وينفر فى الوقت نفسه، ويخطط ولا ينفذ، ويريد الامتثال لقيم الجماعة ويسعى فى الوقت نفسه إلى تأكيد ذاته.

العلاقة مع الآباء:

صراعات على كافة المستويات وخاصة فى بداية المراهقة وإن محاولات المراهقين الانفصال جسديًّا وعاطفيًّا عن آبائهم وارتباطهم الوثيق بأصدقائهم ليس بالأمر السهل بل إنه مصدر للضغط النفسى والتوتر.

العلاقة مع الأصدقاء:

لا يعط الأصدقاء نصائح، وهم يسهلون الأمور على المراهق ويدعمونه اجتماعيًّا وعاطفيًّا، ويشاركونه مشاعره الداخلية، وأحلامه وأفكاره وهذا مما يدفع المراهق للولاء لهم والسير على خطاهم وإن كان غير مقتنع كما أن صداقات البنات أقوى وأصدق وأقل عددًا من صداقات البنين.

كما أن المراهق يرفض أى تدخل من الوالدين فى اختيار الأصدقاء، ولذا كثيرًا ما يخطىء فى الاختيار، ولكن مع الوقت يكون أكثر تدقيقًا وأكثر صوابًا فى ذلك وتأخذ المراهقة فى المجتمعات المتمدنة أشكالًا مختلفة حسب الوسط الذى يعيشه.

ـ المراهقة السوية المتكيفة الخالية من المشكلات.

ـ المراهقة الانسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

ـ المراهقة العدوانية المتمردة حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى أفراد الأسرة والمدرسة.

ـ المراهقة المنحرفة حيث ينغمس المراهق فى ألوان السلوك المنحرف كالمخدرات والسرقة والانحلال الأخلاقى.

ومن هنا فإن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة فى تكوين شخصية الإنسان وهى مرحلة تغير كلى وشامل وليست أزمة نمو وهى تنقل المراهق من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والنضج وتشمل تغيرات كبيرة وسريعة وهى تأخذ من سمات الرشد وهى مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفعالات من الطفولة المعتمدة على الكبار ويبحث عن الاستقلال الذاتى الذى يتمتع به الراشدون فهو موزع النفس بين عالمى الطفولة والرشد ويحلو للكثير تسمية المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة أو العاصفة أو فترة الأزمة النفسية لأنها إحدى المراحل العمرية الحرجة فى حياة الإنسان، وهى فترة من فترات تكامل تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية، **وبعد الإطلاع على أهم خصائص هذه المرحلة العمرية التى تخص الموضوع سنناقش معًا مشكلة من أبرز المشاكل التى تواجه المراهقين وخصوصًا المراهقات وهى الخجل.**

إن الخجل والحياء سمة من سمات الأنثى وتزداد مع مرحلة المراهقة تبعًا للتغيرات الجسدية وظهور علامات البلوغ الجسدى والجنسى ومن

هنا تكون الانطلاقة للتحدث بشكل موسع عن مشكلة الخجل عند المراهقين والتى قد تؤدى إلى الانطواء والانعزال والدخول فى مشكلة أخرى ومرض نفسى وهو الرهاب الاجتماعى فعجزها عن مواجهة مشكلات المرحلة وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذى تنشأ عليه فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة تؤدى إلى شعورها بالاعتماد على الآخرين فى حل مشكلاتها لكن طبيعة المرحلة تتطلب منها أن تستقل عن الأسرة وتعتمد على نفسها فيحدث صراع لديها وتلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعى والانطواء والخجل عند التحدث مع الآخرين واحمرار الوجه عند التحدث والتعلثم فى الكلام وجفاف الحلق وقد يعيق هذا الخجل الكثير من المواهب الإبداعية نتيجة الخجل الشديد فيقتل لديها مواهبها وقدرتها وقد يتعدى ذلك فقدانها لمهارات الحوار والتفاعل مع الآخرين والخوف الذى سينعكس سلبًا على دراستها وعلاقاتها الاجتماعية وتحقيق ذاتها.

مشاكل المراهقة :.

هناك العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية لدى المراهقين وهذه المشكلات تتباين فى شدتها حسب شخصية المراهق، ومن هذه المشكلات مشكلة الخجل.

إن التلميذ المنطوى أو الميال للعزلة يثير مشكلة للمدرس، ومع ذلك فلا يجوز إهماله، إذ أن الانطواء دليل على نقص النمو الاجتماعى، ويرتبط عادة بنواحى أخرى من النقص، وهو يعبر عن قصور فى الشخصية إذا لم يعالج فى وقت مبكر، فإنه قد يستعصى على العلاج فيما بعد.

ويعتبر الأطباء النفسيين هذه الظاهرة من أخطر أنواع سوء التكيـف، والمراهق المنكمش هو مراهق يعانى عرقلة ما فى حياته، ولكنه بـدلًا مـن أن يغالــب العرقلــة لتحقيــق هدفــه وبــدلًا مــن أن يــستجيب للفــشل بالعدوان، فإنه يستجيب للفشل بالانسحاب والانزواء.

ويتميز مثل هذا المراهق عادة بكتمان الانفعال وعدم الصراحة، وهو إذا قورن بالمراهق المعتدى كان أصعب علاجًا أو أكثر إلتواء، فينبغى أن تكتشف أولًا نوع العرقلة فى حياة المراهق المنطوى، ثم نعمل على إزالتها أو نساعده للتغلب عليها.

فقد يكون هذا المراهق منبوذًا من أسرته أو من أقرانــه إلــى درجـة جعلته يزهد من التعامل أو التعاون مع الغير، وقد يكون على العكس طفلًا مدللًا ينفر من الجماعة لأنها لا تمنحه امتيازات كالتى يتمتع بها فى البيت.

كذلك ربما عانى المراهق المنزوى فشلًا متكررًا أو سوء معاملة وهو لشدة حساسيته فى العادة يمتنع عن النشاط حتى لا يعانى من جديد مرارة الفشل أو السخرية، فضلًا عن تأنيب الضمير.

إن بعض الاضطرابات سواء كانت جسدية أو نفسية أو عائلية قد تشد بعض أولادنا إلى العزلة النفسية والانزواء والخجل والخوف من المجهول فهذه الظاهرة تحدث بشكل... تدريجى، وتظهر على مجمل علاقاته وتصرفاتـه اليوميـة بحيـث يصبـح الولـد سجـين غرفتـه ويصعـب عليه كالطيور أن يغرد خارج سربه مما يضفى عليه شيئًا من الحزن والتعاسة وهذه الظاهرة تتطلب اهتمام الأهل، وضرورة مراجعة

الطبيب النفسى لأن العزلة النفسية والخجل قد يدفع الشخص إلى الانحراف.

ومن أبرز علامات الخجل لدى المراهقين:.

احمرار الوجه والأذنين أو الاختفاء خلف المقاعد أو خفض الرأس تجنبًا لمواجهة الآخرين وخاصة فى فصول الدراسة أو عند التجمعات أو عند مواجهة الغرباء والضيوف الذين لم يألفهم المراهق ولم يلتق بهم من قبل.

فالخجل إذن ـ انكماش اجتماعى مفرط ـ وابتعاد عن مخالطة الآخرين.

ويخطىء كثيرًا من المربين والآباء حيث يتفاوتون فى تصورهم للمراهق الخجول فيعتقد البعض أن المراهق الخجول يتصف بالبلادة والجبن والبعض الأخر يرى أن المراهق الخجول هادىء الطبع.

إن صحة الفرد النفسية لا تتوقف على ما يتعرض له من مشكلات، كما أن التكيف السليم لا يقاس بمدى خلو الفرد من مشاكل، وإنما يقاس بمدى قدرة الفرد على مجابهة مشكلاته وحلها حلًا سليمًا.

ولذلك فالصحة النفسية: هى حالة من التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية، مع القدرة على مواجهة الأزمات وتحقيق التوافق بين الفرد ونفسه وبيئته توافقًا يؤدى إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاية والإحساس الإيجابى بالسعادة والكفاية.

وإذا كان للمنزل والوالدين تأثير واضح على حياة الأطفال

والمراهقين، فإن للمدرسة والمدرسين دورًا لا يقل أهمية عـن دور المنـزل والوالدين، فمشكلات الفشل فى الدراسة، وسوء العلاقـة بـين المـدرس والمراهق، وعدم التكيف الناجح مع الجو المدرسى والزملاء، لها صـداها فى توافق المراهق مع نفسه ومع المجتمع.

وهناك أدلة كثيرة على أن المراهقين الذين يسرف آباؤهم فى المحافظة عليهم يصعب عليهم جدًا النجاح فى مستقبل حياتهم، والمراهق الذى ينال هذه المحافظة الشديدة تنقصه الثقة بالنفس وضبط الانفعال، لأنه لم تتح له فرصة للتدريب على هاتين الصفتين، كما أنه يميل إلى الحياء والانطواء والتهرب من المسئولية.

فمن شأن تكامل الشخصية أن يشعر صاحبها بالثقة فى نفسه، ويرضى عن فكرته عن نفسه، أما عدم تكامل الشخصية فيعنى اختلال عناصرها أو قوة بعضها وضعف بعضها الآخر، أو وجود تناقض حاد بين هذه العناصر، كأن يكون الإنسان كريمًا وبخيلًا، أو عدوانيًّا ومستسلمًا، أو شجاعًا وجبانًا، وغير ذلك من مظاهر تناقض الشخصية التى نلمسها حين نقول لا باللغة العادية إن فلانًا صارمًا وحادًا فى منزله ضعيف خانع فى عمله أمام رؤسائه.

وتحرص الدراسات النفسية الحديثة على دراسة مفهوم تكامل الشخصية والعوامل التى تؤثر فى نموها بهدف التعرف على هذه العوامل والعمل على تحسينها وتعديلها بحيث يشب الفرد شخصية سوية متكيفة مع نفسها ومع المجتمع الذى يعيش فيه.

ولفكرة تكامل الشخصية أهمية كبيرة فى سلامة الشخصية وتمتعها

بالرضا عن ذاتها وعن المجتمع الذى تعيش فيه، فالتكامل فى الشخصية يؤدى إلى اتزانها.

ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلى كوقوعه بين اتجاهين مختلفين، كأن يتردد بين تحقيق كرامته فى نظر نفسه وإشباع جوعه عن طريق السرقة، كما يحدث فى موقف تتنازع إرادة الشخص فيه أمران تضحية بنفسه وأولاده لإنقاذ الوطن، أو تضحية بالوطن لإنقاذ نفسه وأولاده.

فهذه حالات واضحة يبدو فيها النزاع الداخلى، والواجب أن يكون المرء قادرًا على الحسم فى مشكلاته بناء على فكرة أو فلسفة معينة.



كيفية علاج الخجل والوقاية منه فى مرحلة المراهقة

المراهقة المبكرة. المرحلة الإعدادية:

فى هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفلى وتبدأ المظاهر الجسمية الفسيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة فى الظاهر، ومن أبرز مظاهر النمو فى هذه المرحلة النمو الجسمى...

النمو الفسيولوجى:

- مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين بصفة عامة.
- العناية بالطب الوقائى والاهتمام بالعادات الصحية.
- تجنب المقارنة بين الطالبات (الطلبة) فى الفصل بسبب الفروق الفردية.

النمو الحركى:

- عمل حساب الفروق بين الجنسين فى النشاط الحركى حسب الميول فإن أوجه النشاط يجب أن تكون بسيطة.
- يجب تنمية المهارات الحركية والاهتمام بالألعاب الحركية الرياضية التى تناسب ميول شخصية المراهق.

النمو العقلى:

- الإحاطة بمستوى ذكاء المراهق.
- عدم إجبار المراهق فى اختيار قرار فى هذا السن مثل (مهنة أو تخصص دراسى).

ـ تشجيع الهوايات الابتكارية.

ـ إعداد المراهق للحياة العملية.

النمو الانفعالى:

يلاحظ فى النمو الانفعالى الخجل والتركيز على الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة ولذلك يجب: ـ

ـ مساعدة المراهق على تحقيق الاستقلال الانفعالى.

ـ المبادرة بحل أى مشكلة تظهر عند المراهقين قبل أن تستفحل.

النمو الاجتماعى:

ـ احترام ميل المراهقين بالتمرين والاستغلال والتوجيه المناسب.

ـ الاهتمام بمجالات النشاط التى تحقق أهداف التربية الاجتماعية عن طريق الإرشاد النفسى.

النمو الدينى:

ـ الاهتمام بالتربية الدينية مع تقديم القدوة الحسنة للشباب.

ـ الاهتمام بتعليم الفرد من الطفولة تعاليم دينه.

ـ العمل على نمو شخصية الشاب المسلم التى تتسم بالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وعبادة الله والإخلاص له والمسئولية والعزة والكرامة.

النمو الأخلاقى:

ـ الاهتمام بالتربية الأخلاقية وتنمية القيم الأخلاقية ومراعاة أخلاقيات المجتمع وحسن الخلق.

وأيضًا يمكن تعديل الأفكار التى تدور حول الخجل عند المراهقات (المراهق) والتى يعتبرنها نوعًا من الخطر مثل تفسير نظرة شخص معين فى إحدى المناسبات، وانتباه الناس المسلط عليه، وتعليق من شخص آخر، بحيث تصبح أكثر تقبلًا لمثل هذه المثيرات ويمكنها أن تفسرها بطريقة عادية لا تشكل خطرًا على شخصيتها.

ويعتمد التدريب على اكتساب القدرات الاجتماعية مع ملاحظة سلوك الآخرين من الجرئيين ومن لديهم قدرات اجتماعية ممتازة والتعلم منهم لأساليب جديدة فى التصرف والحديث والتعبير عن النفس وتطبيق ذلك فى الحياة العملية، كما يطلب من المراهقة أن توسع من معرفتها وإطلاعها الثقافى (تثقيف اللسان) وأن تحفظ بعض القصص القصيرة والنكات والأخبار الشيقة والتدريب على التحدث فيها بشكل عملى أو بشكل تدريجى مع المسجل أو المرآة أو آلة تصوير الفيديو.

وتتضمن القدرات الاجتماعية عددًا من التصرفات والسلوكيات يمكن التدرب عليها بسهولة مثل تكرار النظر فى العيون أثناء الحديث إلى شخص أو أكثر، والاعتماد على الأسئلة فى المواقف الاجتماعية يعتبر أسلوبًا ناجحًا وسهلًا يساعد على كسر حاجز الصمت.

ويرتبط بالتدريب على تنمية القدرات والمهارات الاجتماعية والتدريب على ثبات الشخصية أو تحقيق الشخصية والمقصود من ذلك التدريب على إصرار الإنسان على حق من حقوقه والتعبير عن ذلك بواسطة الكلام أو الفعل الإيجابى.

يواجه الطلاب فى جميع مراحل التعليم مشكلات عديدة تقف حائلًا دون تحصيلهم العلمى وتكيفهم النفسى والاجتماعى ونموهم السليم ويعتبر التعرف على هذه المشكلات وتقديم الخدمات المناسبة فى الوقت المناسب أحد الاهتمامات الرئيسية التى تؤرق المسئولين على التعليم عامة والمدرسين خاصة.

إن الاعتناء بدراسة مشكلات الطلاب واحتياجاتهم فى جميع مراحل التعليم له ما يبرره فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث فى هذا الاتجاه تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أساس علمى سليم، ذلك أن التعرف على مشكلاتهم يمثل نقطة الانطلاق لتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة دون الوقوع فى مزالق التخبط؛ كما أن مداومة البحث العلمى يبقى أمرًا ضروريًّا وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلى سليم.

ومما تجدر الإشارة إليه أن المشكلات التى تواجه الطلاب تختلف أحيانًا فى نوعها وحدتها من مرحلة تعليمية إلى أخرى داخل المجتمع الواحد، وإن كانت تتشابه، ذلك أن المشكلات إن لم يقدم لها حلًا فى المرحلة الابتدائية قد تستمر معهم هذه المشكلة فى الإعدادية والثانوية والجامعة؛ فمن يشكو من "الخجل" فى المرحلة الإعدادية قد تستمر معه فى الثانوية والجامعة.. فحاضر الإنسان امتدادًا لماضيه يتأثر به بشكل أو بآخر.

كيف نعرف الطالب الخجول فى الفصل؟

١ ـ الجانب العضوى من الخجل:

كيف يتفاعل الجسم مع الإحساس بالخجل؟

الخجل ليس مجرد حالة شعورية فقط لكنه يحدث كذلك تغيرات ملموسة من الناحية العضوية، وعادة يصاحب الخجل هذه التغيرات:

ـ الوجه: يميل للدفء والاحمرار.

ـ العينان: لا تقويان عادة على النظر للأمام فى ثقة وإنما تنظران إلى الأسفل أى فى اتجاه الرأس لأسفل.

ـ القلب: عادة ترتفع ضرباته وتصبح مسموعة للشخص.

ـ الصدر: يصبح عادة ثقيلًا نوعًا ما؛ أى تحدث صعوبة إلى حد ما بعملية التنفس.

ـ البطن: قد يظهر إحساس بالخواء.

ـ التحدث: قد يصبح مقيدًا نوعًا ما، وتقل أو تنعدم تعبيرات الوجه، أو الانفعالات التى تصاحب الحديث الطلق الدافىء.

ـ كما تظهر بعض الترددات فى التعبيرات، بمعنى أنه قد يصعب التعبير بطلاقة وسلاسة.

ـ والإنسان فى حالة الخجل يشعر عادة بأنه ضئيل أمام الآخرين الذين يبدون له أكبر حجمًا وقدرًا وأعلى صوتًا.

ـ وكلما تنبه الإنسان الخجول لهذه الأعراض السلبية وحاول السيطرة عليها حدث عادة العكس؛ فتصبح ضربات قلبه أقوى، ويصبح وجهه أكثر حرارة وكأن جسمه يرفض الاستجابة لطلبه.

٢ ـ الجانب النفسى من الخجل:

الأفكار التى تصاحب تجربة الخجل:

الإنسان الخجول يعرف جيدًا حقيقة خجله، ويأسف لوجود هذه الناحية السلبية بشخصيته والتى قد تقف حائلًا بينه وبين ما يريد تحقيقه لذا فإنه يود دائمًا أن يغير هذه الخصلة وهو عادة كثير التأنيب لنفسه، وقد تدور فى ذهن الشخص الخجول أفكار مختلفة تتهمه بوجه عام بالفشل أو الخيبة.

فالإنسان الخجول عادة ما يعاتب نفسه بهذه الأفكار:

ـ أنا إنسان ضعيف (ضئيل، محدود، عاجز،....).

ـ أنا إنسان سيىء (مرفوض، مذنب،....).

ـ أنا إنسان غير سوى (ممزق، معيب، مخطىء، ناقص،....).

ـ أنا إنسان فاسد (قذر، قبيح، مقرف،....).

ـ أنا إنسان غير مرغوب فيه (غير محبوب، غير ممتع للآخرين، غير جدير بالاحترام،....).

ـ أنا إنسان لا قيمة له (تافه، بلا أهمية،....).

ـ أنا إنسان يائس (تعيس، حزين،....).

إن مثل هذه الأفكار تدور بذهن الشخص الشديد الخجل وتؤلمه وتزعجه خاصة وأنه يرى أن الآخرين كذلك يظنون هذه الأفكار عنه أو عن شخصيته.

الخجل... والانطواء:

سوف نتحدث خلال العرض التالى عن الانطواء كمظهر من مظاهر سوء الصحة النفسية لدى الفرد، ويرتبط ارتباطًا كبيرًا بالخجل حيث أن الشخص الذى يعانى من الخجل يميل فى الغالب إلى الانطواء والنفور من العلاقات الاجتماعية.

*** مفهوم الانطواء:**

مفهوم الانطواء هو ذلك الفرد الذى يميل إلى النفور من العلاقات الاجتماعية بعيدًا عنها ليصبح مسرفًا منهمكًا فى ذاته أو مع نفسه، بل قد يستغرق أحيانًا فى أحلام اليقظة إلى أن يتوجه اهتمامه إلى داخله بدلًا من توجيهه إلى الخارج أو العالم الخارجى من الناس أو الأشياء.

هذا بالنسبة لمفهوم الانطواء عمومًا ولكن ماذا عن الطالب المنطوى: هو الطالب الذى يميل إلى العزلة والانسحاب من النشاط المدرسى، وهو أكثر حاجة إلى الاهتمام من الطالب العدوانى مثلًا لأنه قلما يلفت إليه نظر المعلم ذلك أن المعلم يتأثر غالبًا بالطالب المشاكس لأنه قد يتسبب فى إحراجه أو مضايقته فى عمله داخل الفصل الدراسى، أما الطالب المنطوى فلا يلتفت إليه أغلب المعلمين الذين يحققون لهم النجاح فى العمل؛ لذا فالطالب المنطوى لا يؤثر سلوكه على المعلم لأنه يتسم غالبًا بالخجل والهدوء فى مواقف الدرس.

*** الأسباب التى تؤدى إلى الانطواء:**

١ ـ افتقاد الأمن الأسرى يعد سببًا رئيسيًّا للعزلة والانطواء.

٢ ـ طموح الآباء الزائد فقد يرغمون أبنائهم على أعمال دراسية لا تتفق مع قدراتهم وميولهم مما يؤدى بهم إلى البلادة والانفعالية.

٣ ـ الإفراط والتساهل والتدليل فى التربية الأسرية مما يؤدى إلى الاتكالية وعدم القدرة على اكتساب المعايير الصحيحة للصواب والخطأ.

٤ ـ الأسباب النفسية والوجدانية: أكد الخبراء والمتخصصين أن معظم حالات الانطواء لا ترجع لأسباب عضوية فقط أو نفسية فقط، فقد يكون سبب الاضطراب عضوى ونفسى معًا أو نفسى أو عضوى فقط فمثلًا فى حالات التهتهة ربما يكون السبب هو وجود تشوهات، والمنطوى يخاف من الكلام نتيجة عوامل نفسية أو صدمات وجدانية حيث يؤثر على النطق والكلام، وهناك عوامل الاكتئاب وعدم الثقة فى النفس وعدم القدرة على تأكيد الذات فى الأسرة ومشكلاتها الحادة والحرمان العاطفى للطفل، من الوالدين وهناك أيضًا أسباب نفسية كما فى حالات الكبت والصراع، وقلق الأمهات على انطواء ابنهم يؤدى إلى انعكاس هذا على الطفل، وهنا بعض المفاهيم لا بد من التطرق إليها:

أ ـ التوافق مع الذات والمجتمع:

عند مقارنة سلوك التلاميذ العاجزين عن القراءة مع غيرهم من التلاميذ العاديين، تظهر عدة فروق فى عامل التكيف مع الذات والمجتمع، فالتلاميذ الذين يفشلون فى تعلم القراءة وإتقانها عادة ما تظهر عليهم علامات وأعراض سوء التوافق الانفعالى والاجتماعى بدرجة أكثر مما تظهر على غيرهم من التلاميذ الموفقين فى دراستهم، ومع

تفاوت درجة ونوع هذه الأعراض، كان من الصعب حتى الآن تحديد نمط واضح لهذه السمات أو الأعراض التى تميز التلاميذ الضعاف فى القراءة عن غيرهم بل كان من الصعب أيضًا تحديد العلاقة التى تربط بين المشكلات الانفعالية ومشكلات القراءة، إلا أنه من الشائع والمألوف أن المشكلات الشخصية والاجتماعية تعوق منذ البداية التقدم فى تعليم القراءة وإتقانها. وعند الالتقاء مع حالات العجز فى العيادات المتخصصة، سرعان ما يتضح أن هؤلاء يبذلون جهد كبير لتعليم القراءة تحت عوامل عديدة من التوتر، وفى قاعات الدرس أيضًا تظهر علامات التوتر بشكل أو آخر على التلاميذ الذين يعانون من مشكلات قرائية، فينتاب بعضهم الخجل والقلق، وينتاب البعض الأخر تشتت الذهن وعدم القدرة على التركيز ويتعين على المعلم إزاء هذا الحالات القيام بمساعدة هؤلاء التلاميذ وإرشادهم للسلوك المناسب فى قاعات الدرس بما يعود عليهم وعلى باقى التلاميذ بالفائدة.

ب ـ التوحد الاجتماعى:

التوحد بالجماعة هو أحد دوافعنا النفسية الهامة التى توحد سلوكنا وتشكل علاقتنا الاجتماعية، فالشخص يسعى دائمًا للتوحد بجماعته، وعندما يتم له ذلك فإنه يشعر بالقوة والأمن ولذلك يسعى بهمه واجتهاد من أجل هذه الجماعة وتقويتها، بل قد نجد شخصًا يسعى من أجل مصلحة الجماعة التى ينتمى إليها، ربما أكثر من سعيه من أجل مصلحته الشخصية.

ج ـ التكيف الاجتماعى:

التكيف الاجتماعى يعنى (نشاط الأفراد والجماعات) لتحقيق المواءمة والتوفيق والتفاهم بين الأفراد والجماعات بحيث يتفهم كل طرف مشاعر واتجاهات وأفكار الطرف الآخر ليحدث تقارب وتحقيق المصلحة المشتركة، وهو يقوم على التسامح والتضحية، وفيه يتنازل كل طرف عن جزء من آرائه ومطالبة للمصلحة العامة، وكثيرًا ما يحدث التكيف بين زوجين مختلفين أو زميلين متباعدين أو رجلين متنافرين ويتم التكيف إما بالعنف وإما بالإقناع أو بالتوفيق.

ومن مظاهر ذلك (الاستسلام، تقريب وجهات النظر، الوساطة التحكيم، التسامح، التنازل، التبرير).

د ـ ملامح رئيسية عن طبيعة الإنسان:

من خلال الملامح الرئيسية عن طبيعة الإنسان، والتى من شأنها أن تغير وتعدل من اتجاهه وسلوكه تلك الملامح التى نادى بعض الخبراء بها على الوجه التالى:

١ ـ التأكيد على أهمية التكوين العقلى للإنسان، وكيف أنه يمثل المحور الأساسى فى تحديد شخصية الفرد ويعمل على تكوين اتجاهاته وسلوكه.

٢ ـ حرية الإنسان من أهم أبعاد شخصيته، وتعتبر من أهم محددات إنسانيته، وحرية الإدارة والقدرة على تحمل مسئولية ما يريد واختيار الجوانب التى تناسب طبيعته.

٣ ـ الإنسان دائم البحث عن معنى لوجوده، وهو دائم السعى لتحديد هدفه من الحياة والوجود وهنا الالتزام برسالة السماء.

بعض الأسس التى يمكن أن تساعد المراهقين على الخروج من الانطواء:

ويكون ذلك من خلال النشاط المدرسى المبنى على الأسس التالية:

الأسس النفسية:

١ ـ أن يساعد النشاط المدرسى المعززات النشاطية وذلك فى حالة تأدية الطالب للسلوك المرغوب فيه، كأداء الواجبات المدرسية والألعاب الرياضية المختلفة والزيارات والرحالات وقراءة القصص والذهاب للمعارض، لاسيما فى حالة الضغوط فى الفصل الدراسى.

٢ ـ أن يكون مجالًا لتعبير الطلاب عن ميولهم وإشباع حاجتهم النفسية.

٣ ـ أن يشجع روح الإبداع وينمى الثقة فى النفس ويقوى الإرادة ويحبب التعاون والشعور بالمسئولية.

٤ ـ يتيح فرص متعددة للكشف عن ميول الطلاب وتنمية مواهبهم.

٥ ـ أن يكون متنوع حتى يراعى ما بين الطلاب من فروق فردية.

٦ ـ يخضع للمتابعة الدقيقة من جانب المشرف.

٧ ـ أن الإنسان كائن اجتماعى لديه حاجات نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها مثل الحاجة إلى الأمن والنجاح والاعتراف والتقدير والمكانة الاجتماعية.

الأسس التربوية:

١ ـ أن يتيح للطالب التدريب على العلاقات الاجتماعية السليمة.

٢ ـ أن يكون مجال التعليم المثير عن طريق الخبرة المباشرة والعمل الإيجابى.

٣ ـ أن يصبح وسيلة كسب للخبرات التعليمية والتربوية المرغوب فيها.

٤ ـ أن يكون النشاط المدرسى وسيلة لتوطيد الصلة وإزالة الحواجز المصطنعة بين الطلاب ومعلميهم وبين المدرسة والمجتمع وربط التلاميذ ببيئتهم.

٥ ـ أن يكون وسيلة من وسائل تنفيذ المنهج وعماد طرق التدريس الحديثة.

٦ ـ أن يهيىء للطلاب مواقف تعليمية شبيهة بمواقف الحياة.

٧ ـ أن تكون هناك صلة وثيقة بين النشاط داخل المدرسة وخارجه.

٨ ـ أن تتيح جماعات الأنشطة المختلفة الفرصة للفرد ليقود الآخرين فى نواحى أخرى حتى ينمى فى الطالب أساليب القيادة.

٩ ـ الاهتمام بالقوى الإرشادية فى الجماعة والاستفادة منها، تلك القوى التى تتمثل فى التفاعل الاجتماعى وما يتطلبه من اندماج وتآزر فى النشاط المدرسى.

الأسس المهنية:

إن النشاط المدرسى له أهمية كبيرة فى تنمية الوعى المهنى عن طريق:

١ ـ مساعدة النشاط المدرسى للطلاب فى توفير نظرة للعمل عن طريق التدريب.

٢ ـ توفير معلومات عن المهنة، وفرص التدريب المتوفرة عن طريق أصحاب الخبرة من ذوى المؤسسات التجارية والقادة التجاريين فى المجتمع المحلى.

٣ ـ إعطاء الفرصة للطلاب لمزاولة المهنة وتكوين نظرة شاملة للمهنة التى يرغب الالتحاق بها.

٤ ـ تحبيب الطالب فى العمل وممارسته واحترام العمل اليدوى منذ الصغر.

٥ ـ يساعد النشاط المدرسى بمد الطلاب بمعلومات عن المهنة وعن قدرات الطلاب فى مختلف الاتجاهات ومعلومات عن اختيار المهنة.

٦ ـ تنمية العادات العامة فى مهنة أو أكثر.

الأسس الترفيهية أو الترويحية:

١ ـ أن يساعد النشاط المدرسى فى توفير النشاطات الترفيهية والرياضية للطلاب وتطوير المهارات.

٢ ـ تشجيع الطلاب المشاركين فى النشاطات الرياضية المتنوعة لتطوير واحترام الذات وتعليم دروس مختلفة من التعاون بين الزملاء ومعالجة المشكلات التى قد تقع بينهم.

٣ ـ إن الاهتمام بالأنشطة الترويحية للطلاب يقوى عندهم الشعور بالانتماء الجماعى.

*** علاج الانطواء:**

يمكن علاج الانطواء عن طريق النشاط المدرسى حيث أن الأنشطة المدرسية تمثل الجو المناسب للطالب لكى يندمج فيها فيكتسب الثقافة والخبرة والاتجاهات والقيم الحميدة ويتعلم بنفسه معلومات ونتائج عن طريق الاحتكاك المباشر بميدان الحياة فتتولد الخبرة وتدريجيًّا تتراكم ثم تتفاعل فى تكوين أنشطة ومؤثرات ولهذا يتدرب الطالب على تحمل المسئولية ومهارات البحث وتقديم ما يصادفه من معلومات وهنا تتحدد معالم الشخصية المتميزة بشكل عام.

ويتميز النشاط المدرسى بعدد من الخصائص:

١ ـ أن تكون الأنشطة من الكثرة والتنوع بحيث تستوعب كل ما يراد للطالب أن يبلغه وكل ما تسعفه قدرته على بلوغه حتى يكون ملمًا بشئون حياته الراهنة وقادرًا على شق طريقه فى الحياة المستقبلية.

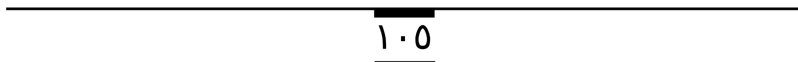
٢ ـ أن يكون مستوى النشاط مناسب للطالب فى حدود خصائصه النمائية واستعداداته الإدراكية المتطورة.

٣ ـ كلما كان إقبال الطالب على ممارسة النشاط من خلال قناعته الذهنية والنفسية يكون حماسه أكبر مما يوفر له عوامل المتعة والاستغراق ويجنبه الملل والإرهاق ويدفع للتركيز والإجادة.

٤ ـ بذل المجهود الذاتى خلال النشاط ينمى لدى الطالب اتجاهات مرغوبة نحو الإيجابية وتصريف الطاقة الزائدة تصريفًا منظمًا

هادفًا كما يكشف عن القدرات الخاصة والمواهب سعيًّا وراء التنافس مع الآخرين والذات مما يؤدى إلى التفوق.

* ويمكن أن نؤكد من خلال العرض السابق أننا إذا تمتعنا بدرجة عالية من الثقة بالنفس وحاولنا وقاية أنفسنا من الانطواء.. نجحنا فى وقاية أنفسنا وأبنائنا من مشكلة الخجل، واستطعنا تحقيق التوافق النفسى مع أنفسنا ومع الآخرين فى شتى مجالات الحياة.



وسوف نتحدث خلال العرض التالى عن الثقة بالنفس كمظهر من مظاهر الصحة النفسية للفرد حيث إن الشخص الذى يتمتع بدرجة جيدة من الثقة بالنفس يتعامل مع نفسه والآخرين بكفاءة.. ولا يعانى من الخجل والخوف.

إن الثقة بالنفس هى طريق النجاح فى الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادىء وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هى بداية الفشل، بل هى سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلًا.

يقول (مونتغمرى) فى كتابه "الحرب عبر التاريخ: "أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن فى المعدات أو التسليح أو التنظيم، بل كانت فى الروح المعنوية العالية.

تعريف الثقة بالنفس:.

يقصد بها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فيتم ترجمة هذه الثقة باستعمال أدوات حركاته وانفعالاته ليتصرف بها الإنسان بشكل طبيعى بعيدًا عن أى قلق أو رهبة لكى يتفاعل بها مع نفسه

والآخرين لنقل انفعالاته ومشاعره وآرائه وخبراته ويكون عضوًا فاعلًا فى مجتمعه وأمته... وهو من يستطيع أن يحكم نفسه وليس غيره ويستطيع بها أن يحقق ما يصبوا إليه... وهى نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وبعكس هذا المفهوم يظهر الداء الخفى وهو انعدام الثقة بالنفس التى تجعل من صاحبها يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وأراءه فى بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول فى كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

أنواع الثقة بالنفس:.

هناك نوعين من أنواع الثقة بالنفس ذكرهما بعض العلماء وهما:

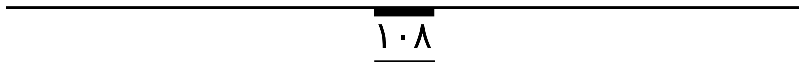
أولاً: الثقة المطلقة بالنفس:

وهى التى تستند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه، فترى الشخص الذى له مثل هذه الثقة فى نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شىء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغرًا، ولكن حازمًا قبضته، مصممًا على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئًا من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ وبأنه فشل وبأنه ليس ندًا كفأ فى بعض الأحيان.

ثانيًا: الثقة المحددة بالنفس:

فى مواقف معينة، وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها فى مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الذكى والحريص الذى يقدر العقبات

التى تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها، عمد إلى تجربتها واثقًا مطمئنًا.



مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى المراهقين

إن إشباع حاجات المراهقين بالطرق التربوية السليمة أمر ضروري إذ أن عدم إشباعها يؤدى إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم، وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة فى البيت والمدرسة وكافة المؤسسات المعنية بذلك، سواء كانت خدمات إرشادية وقائية تهيىء الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوى لهم، مبنية على العلاقات الاجتماعية الإيجابية، أو خدمات إنمائية تنمى قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق. أو كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية التربوية ومشكلات التوافق التى تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العملية للتوجيه والإرشاد.

أعراض ومظاهر عدم الثقة بالنفس:

١ ـ التردد: فالطفل أو الصبى الذى يعانى من ضعف الثقة بالنفس يتردد كثيرًا عند توجيه سؤال ما إليه؛ بسبب عدم ثقته بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

٢ ـ انعقاد اللسان: وهذا الوضع ناجم أيضًا عن عدم الثقة بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

٣ ـ الخجل والانكماش: وهذا ناجم أيضًا عن الخوف من الوقوع فى الخطأ ولذلك نجد البعض يتجنب المشاركة فى أى نقاش لهذا السبب.

٤ ـ عدم الجرأة: حيث يشعر الإنسان بعدم القدرة على مجابهة الأخطار التى يمكن أن يتعرض لها.

٥ ـ التهاون: حيث لا يحاول الشخص مواجهة الصعاب والأخطار التى تصادفه فى حياته.

٦ ـ عدم القدرة على التفكير المستقل: حيث يشعر الفرد دومًا بحاجته إلى الاعتماد على الآخرين.

٧ ـ توقع الشر وتصاعد الشعور بالخوف فى أبسط المواقف التى تواجه الفرد.

ونستطيع أن نجمل كل هذه المظاهر بعبارة واحدة هى (الشعور بالنقص).

أسباب انعدام الثقة بالنفس:

ـ تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.

ـ الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو بالاحتقار.

ـ إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شىء أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شىء يميزها وغالبًا الذى يعانى من هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنسان حقير ويسرف فى هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة فى مخيلته وتصبح حقيقة للأسف.

ـ الحساسية المفرطة تجاه أى نقد أو لوم حيال ما تقوم به من عمل أو ما تبديه من رأى.

ـ الحديث الداخلى السلبى (أنا لا أستطيع، أخاف، لا أقدر، صعبة على...إلخ).

ـ التعرض لموقف قوى أعطى إحساسًا بضعف الثقة (الاستهزاء من الوالدين أمام الآخرين، استهزاء المعلم أمام الطلبة، الفشل فى شىء مهم بالنسبة لك...إلخ)!!.

ـ الفشل: إن الفشل فى الوصول إلى ما نصبوا إليه قد يشعرنا بعدم القدرة على الحصول على ما نريد وبالتالى قد يولد هذا الشعور شعورًا بالتفاهة وبعدم الجدوى.

ـ الإحباط: يشعر الكثيرون بالإحباط فى مرحلة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة، وعندما يحدث ذلك فالثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة، وهناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس.

من هذه الأسباب السلبية وأسباب أخرى اكتسبها الإنسان أثناء حياته نتيجة التربية السيئة من الأسرة أو المدرسة أو نتيجة الحساسية المفرطة لدى الإنسان تجاه نفسه والآخرين جعلت منه إنسان ضعيف فى شخصيته أو عديم الثقة بالنفس منقادًا للآخرين أو متقوقع حول ذاته إلى أن يصبح هذا المرض كالشبح المخيف الذى يلاحقه أينما كان وأينما اتجه إلى أن تكبر معه وتصبح عائقًا له فى حياته.

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس:

وهناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وهى كالتالى:

١ ـ أنها موجودة بكاملها أو مفقودة تمامًا، فهذا واثق بنفسه وذاك غير

واثق أبدًا، والواقع أن الثقة بالنفس تتأرجح ارتفاعًا وانخفاضًا بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف، المكان، الزمان والموضوع)، فالشخص الذى يتحدث فى موضوع يعلمه جيدًا تكون ثقته أفضل مما لو تحدث فى موضوع لا يعلم عنه إلا القليل، أما إذا كان مؤشر الثقة مرتفعًا بغض النظر عن مقومات الثقة فهذا يدل على علة فى الشخص (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة...) والعكس صحيح فإذا كان مؤشر الثقة منخفضًا دائمًا رغم توفر مقومات الثقة فهذا يدل على علة فى الشخص (تحقير الذات يصاحبه ضعف فى الثقة بالنفس).

٢ ـ أنها تقتضى العناد والإصرار والثبات على الرأى وإن كان خاطئًا.

والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب فى غيره، وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك فهذا رسول الله ﷺ فى غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأى الصحابى بعدما اتضح له صوابه وكذلك فى الحديبية يأخذ برأى أم المؤمنين أم سلمة رضى الله عنها فيحل إحرامة ويحلق رأسه وفى غزوة تبوك يأخذ برأى عمر رضى الله عنه فى ترك نحر الإبل النواضح والقيام بدلًا عنه بالاشتراك فى فضل الزاد.

٣ ـ أنها تقتضى السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم (إما بقسوة الحجة والإقناع أو بقسوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط.....).

٤ ـ أنها تقتضى نبذ الحياء والتسلح بشىء من الجرأة المبالغ فيها وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل فى خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.

٥ ـ أنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدى والتعاظم والتعالى.

كيف تبنى الثقة بالنفس؟

إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان مع مولده، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات فى التعامل والتأقلم فى أى زمان أو مكان هم إناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.. اكتسبوا كل ذرة فيها.. إننا غالبًا ما نردد هذه الكلمة أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون إنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس؟!

إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولًا: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانيًّا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدى إلى:

ثالثًا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيىء أو ضعيف، وفى العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدى إلى:

رابعًا: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهى انعدام الثقة بالنفس.

وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبى اتجاه نفسك وقدراتك.. لكن هل قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، والتى تعتبر بمثابة موت بطىء لطاقاتك ودوافعك؟

إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلام نفسك وتدميرها.. ابدأ بالخطوة الأولى:

تحديد مصدر المشكلة:

أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟؟

هل ذلك بسبب تعرضى لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتى ومقارنتى بالآخرين؟

هل السبب أننى فشلت فى أداء شىء ما كالدراسة مثلًا؟ أو أن أحد المدرسين أو رؤسائى فى العمل قد وجه لى انتقادًا بشكل جارح أمام زملائى؟

هل للأقارب أو الأصدقاء دور فى زيادة إحساسى بالألم؟

وهل ما زال هذا التأثير قائم حتى الآن؟؟

..... أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل

... كن صريحًا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكى تصل إلى الجذور الحقيقة للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك

استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق مشكلة عدم الثقة لديك،

تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التى أدت إلى تفاقم المشكلة.

البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة.. ابدأ فى البحث عن حل..

بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول فى الظهور... اجلس فى مكان هادىء وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك...

ما الذى يجعلنى أسيطر على مخاوفى وأستعيد ثقتى بنفسى؟

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلًا طرفًا أو عامل رئيسى فى فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

اقنع نفسك وردد: من حقى أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وبقدراتى.

من حقى أن أتخلص من هذا الجانب السلبى فى حياتى.

ثقتك بنفسك تكمن فى اعتقاداتك:

فى البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك.

فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاوب معها أى أنك تخلق الفكرة السلبية أو الإيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها فى دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدًا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائمًا إسعاد نفسك.

.. اعتبر الماضى بكل إحباطاته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة

اغفر لأهلك.. لأقاربك لأصدقائك

اغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسئولًا عن جهلهم وضعفهم الإنسانى.

ابتعد كل البعد عن المقارنة أى لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالأخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شىء..

فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير الهويات الشخصية...

وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا كما يريده الآخرون..

ومن المهم جدًا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة العزيمة إلى أن يحصلوا على ما أرادوا... اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم ﷺ وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلًا فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

بنك الذاكرة:

يقودنا النقص الزائد فى الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة فالعقل يشبه البنك كثيرًا، إنك تودع يوميًّا أفكارًا جديدة فى بنكك العقلى وتنمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك

.... حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك فى واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك:

ما الذى أعرفه عن هذه القضية؟..

ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكيًّا بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب؛ بالتالى مخزن ذاكرتك هو المادة الخام لأفكارك الجديدة

أى أنك عندما تواجه موقف ما صعبًا فكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل استدعى الأفكار الإيجابية والمواقف التى حققت فيها نجاح من قبل.

لا تقل: قد أفشل كما فشلت فى الموقف الفلانى نعم أنا سأفشل؛ بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى بنكك، وتصبح جزء من المادة الخام لأفكارك.

حين تدخل فى منافسة مع آخر قل: أنا كفء لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلًا، اجعل فكرة (سأنجح) هى الفكرة الرئيسية السائدة فى عملية تفكيرك. يهيىء التفكير بالنجاح عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، وينتج التفكير بالفشل فهو يهيىء عقلك لوضع خطط تنتج الفشل؛ لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط فى بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من بنك ذاكرتك أفكارك الإيجابية ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتخذ مكانًا فى بنك ذاكرتك المذكور.

عوامل تزيد ثقتك بنفسك:

ـ عندما نضع أهداف وننفذها تزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصى أو على صعيد العمل مهما كانت تلك الأهداف صغيرة.

ـ اقبل تحمل المسئولية.. فهى تجعلك تشعرك بأهميتك.. تقدم ولا تخف، اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها.

ـ افعل ما تخشاه يختفى الخوف.

ـ كن إنسانًا نشيطًا.

ـ اشغل نفسك بأشياء مختلفة.

ـ استخدم العمل لمعالجة خوفك؛ تكتسب ثقة أكبر.

ـ حدث نفسك حديثًا إيجابيًّا فى صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة، واسأل نفسك ما الذى يمكننى عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟

ـ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة؛ ولكن تمرن على الكلام أولًا.

ـ حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك وكلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث فى المرة التالية ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادىء والمثمر.

ـ اشغل نفسك بمساعدة الآخرين.

ـ تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تمامًا لديه قدراتك نفسها وربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق فى قدراته أكثر منك.

ـ اهتم بمظهرك ولا تهمله.. ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

ـ لا تنسى.. الصلاة وقراءة القرآن الكريم الذى يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة.. وتذهب الخوف من المستقبل.. وتجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل على الله.. فى كل شىء.

برنامج.... (كن واثقًا):

الواثق لا يحتاج إلى طرائق تجميلية يخفى بها جوانب عدم الأمان عنده، إنه يتحلى بإيمان كامل بالله ويثق فى نفسه.

كيف نطور قدراتنا وأفعالنا؟

لدى أهداف وطموحات أتمنى أن أحققها؛ ولكنى لا أستطيع.

أعانى من التردد وفقدان الثقة بالنفس.

أعانى من الخجل عند الحديث مع الناس خصوصًا بين مجموعة من الناس.

إنهم يسعون لتطوير شخصياتهم ويبحثون عن الحل لكنهم قد يجهلون سبب معاناتهم أو كيفية تطوير شخصياتهم.

الشخصية نستطيع أن نتصورها.. خريطة عالمية موجودة فى أذهاننا تكونت بفعل عوامل ومصادر.. وهذه العوامل تكون قناعاتنا ومعتقداتنا وأفكارنا.. وبعد التكوين يتغير شكل الخريطة.. بتغير العوامل المؤثرة عليها بالإضافة إلى المعتقدات والأفكار.

وهذه العوامل هى: الوراثة، البيئة، الأحداث التى نمر بها، المعرفة، النتائج والخبرات السابقة، النتائج المراد تحقيقها فى المستقبل.

وقد رود فى الحديث، أن الرسول ﷺ قال للأحنف بن قيس الذى ساد قومه بالحلم: "فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله الحلم والأنام. قال: يا رسول الله أهما خصلتان تخلقت بهما أم هما خصلتان اجتبانى الله عليهما؟ قال ﷺ: بالخصلتان اجتباك الله عليهم.

ونستطيع أن نغير شخصياتنا بتغيير معتقداتنا وأفكارنا التى نتجت عن العوامل السابقة.. وهذه القاعدة تنطبق على الصفات الفطرية والصفات المكتسبة:

أولاً: علامات ضعف الذات:

١ ـ الميل إلى موافقة الآخرين ومسايرتهم فى أغلب الأحوال.

٢ ـ الإذعان لطلبات الآخرين ورغبتهم ولو على حساب حقوق الشخص وراحته.

٣ ـ ضعف القدرة على إظهار المشاعر الداخلية والتعبير عنها.

٤ ـ ضعف القدرة على إبداء الرأى ووجهة النظر.

٥ ـ الحرص الزائد على مشاعر الآخرين وخشية إزعاجهم.

٦ ـ ضعف الحزم فى اتخاذ القرارات والمضى فيها.

٧ ـ صعوبة النظر فى عيون الآخرين وضعف نبرات الصوت.

٨ ـ التواضع الزائد عن حده فى مواقف لا يناسب فيها ذلك (الذلة).

ثانيًا: مفاهيم خطأ حول ضعف توكيد الذات:

١ ـ أن هذا هو الحياء المحمود شرعًا والمقبول عرفًا.

٢ ـ أن هذا من التواضع المطلوب ومن لين الجانب.

٣ ـ أن هذا من الإيثار ومحبة الآخرين.

٤ ـ يجب أن أكون محبوبًا من الجميع، مقبولًا عندهم، معروفًا باللطافة والدماثة.

٥ ـ يجب أن أقدم رغبات الآخرين ومشاعرهم على رغباتى ومشاعرى دائمًا.

٦ ـ يجب أن لا أزعج مشاعر الآخرين أبدًا، وأن لا أحرجها بإبداء مشاعرى وآرائى وطلباتى.

ثالثًا: معنى توكيد الذات:

هو قدرة الفرد على التعبير الملائم (لفظًا وسلوكًا) عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف لمن حوله، والمطالبة بحقوقه (التى يستحقها) دون ظلم أو عدوان.

ـ توكيد الذات يرتكز على تقدير الفرد لذاته (رضاه عن نفسه وقدراته) وعلى إحساس الفرد بتقدير الآخرين له (مكانته عندهم واحترامهم له).

ـ المتزن يقدر نفسه حق قدرها بحسب ما تستحقه.

ـ المتكبر ينفخ ذاته ويعطيها منزلة أكبر مما تستحقه.

ـ المتذلل يبخص نفسه حقها وينزلها أقل من منزلتها.

لعل حاجة الفرد إلى الشعور بقيمته الذاتية هى أهم حاجاته لأنه يريد أن يكون شخصًا هامًا معتنى به، له مكانته فى أسرته ومجتمعه، وأن يعترف به كشخص له قيمة ومكانة، فبعدما أشعرنا الأفراد بقيمتهم ومكانتهم بين أسرهم ومجتمعهم وأصبح الفرد يشعر بمكانته وقيمته الذاتية ـ وجب علينا كمربين احترام شخصيته.

وهناك بعض المبادىء التى عند اتباعها يمكن التخلص من الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية فى حياة الفرد سواء كانت فى الفكر أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات وغيرها.... أهمها ما يلى:

ـ اقبل تحمل المسئولية:

فهى تجعلك تشعر بأهميتك، تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها.. افعل ما تخشاه فيختفى الخوف حتى لو صدرت منك أشياء غريبة فلا تأبه بها وأقدم ومع مرور الوقت ستزول وتصبح كأن لم تكن.. كن إنسانًا نشيطًا.. اشغل نفسك بأشياء مختلفة.. استخدم العمل لمعالجة خوفك.. تكتسب ثقة أكبر.

ـ حدث نفسك حديثًا إيجابيًّا:

فى صباح كل يوم ابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك ما الذى يمكننى عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة.. ولكن تمرن على الإصغاء والكلام واعرف الأوقات الملائمة لذلك.

ـ حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات:

كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك، كلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث فى المرة التالية ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادىء والمثمر.

ـ اشغل نفسك بمساعدة الآخرين:

وتذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تمامًا يمتلك قدراتك نفسها ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق فى قدراته أكثر منك.

ـ اهتم بمظهرك ولا تهمله:

يظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

ـ لا تنسى الصلاة وقراءة القرآن الكريم:

تمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة وتذهب الخوف من المستقبل وتجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل على الله فى كل شىء.

ـ احرص على أن تكون لك قيمة ذاتية تحرص على تعزيزها:

قد تشعر أحيانًا بأنك تفتقد إلى الاحترام الذاتى، ولكن لا تقلق واشرع فى البحث عن طريقة مناسبة لكى تحرر فيها ذهنك فى إنشاء قاعدة عريضة لاحترام ذاتك تساعدك على التقدم والازدهار فى حياتك. واحتقار الذات مشكلة كبيرة لأنها قد تدمرك وتدمر كل طاقة إبداع لديك فعليك أن تتوقف عن احتقار نفسك وتكرار بعض الألفاظ التى

تدمر شخصيتك مثل "أنا غبى" أو "أنا فاشل" أو "أنا ضعيف" أو غيرها من محبطات الذات فهذه العبارات تشكل خطرًا جسيمًا على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها.. فعليك أن تعى بأن هذه العبارات ما هى إلا معاول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسيتك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتها إن استحكمت على تفكيرك.

ـ أن تستغل نقد الآخرين لصالحك:

حينما ينتقدك الآخرون قد تشعر بالغضب أو ربما بالإحباط، وكل هذا يسهم فى خفض معنوياتك، وتحطيمك يومًا بعد يوم، ويؤدى بك ذلك إلى الانتقاد الذاتى "حاول أن تتقبل نقد الآخرين لك بصدر رحب واعتبرها هدية قدموها لك بدون مقابل لتستغلها فى أن تطور من نفسك على ضوء ما حصلت عليه من نقد ولا تسمح للإحباط أن يتغلغل إلى ذاتك واطرده بالروح الرياضية ودربها على تقبل أى نقد أو نصيحة فالنقد الذى نحصل عليه من الآخرين هو فعلًا يكون ثمينًا لأنه مرآة لأفعالنا وأعمالنا فالأفضل لنا الاستفادة منه وتطوير أسلوبنا بناء عليه للرفع من مستوى ثقتنا بأنفسنا.

قيم نفسك:

من السهل أن يكون المرء انتقادى لأنها عادة، وعندما تستبدل هذا الانتقاد بالتقييم، وتركز على الأمور التى أنجزتها وحققتها عند ذلك سوف تشعر بالتقدير والاعتزاز بنفسك، حاول أن تقيم أفعالك وتقومها إلى الأفضل وخصوصًا السلبية منها بدل أن تنتقد أسلوبك وذاتك حيال

أمر قمت به وربما تقع فى شبك الإحباط ولا ضير من نقد نفسك بحيث يكون نقدًا بناءً لتطوير أسلوبك وطريقتك إلى الأفضل بدلًا من التقوقع على نفسك والاكتفاء بالنقد ولكن استفد من النقد بالتعديل ثم المحاولة مرة أخرى وأخرى إلى أن تصل للنتائج التى ترجوها.

ـ أن تتقبل ذاتك كما هى بدون أى تكلف:

عندما تسعى لتطوير وتغيير ذاتك عليك أولًا أن تتقبل ذاتك كما هى وتتقبل قدراتك وإمكاناتك وعلى ضوئها حاول تطويرها وتدعيمها بدلًا من تثبيط همتك وفتور حيويتك، بعد ذلك عزز احترامك لذاتك، واحرص على التعاون مع نفسك لإتمام صفقة نجاحك فأنت صديق نفسك ولن يستطيع أحد أن يقيمك مثلما تقيم نفسك لأن تقييمك لذاتك سيكون صادقًا بعيدًا عن أى تأثير جانبى يمكن أن يضر بك ولكن اجعل من صداقتك لنفسك كأنك تقف أمام مرآة وأنت ترى عيوبك فى هندامك وطريقة لبسك ثم تقوم بالتعديل والتغيير بها إلى أن تصبح ذا هيئة جيدة فكذلك ذاتك تحتاج إلى مثل هذا من التنظيم والترتيب والاطلاع على كل عيوبك لكى تتجنبها أو تعدلها حتى يتم إخراجها بالشكل اللائق.

ثقتى بنفسى كيف أبنيها؟

إن الثقة يتم اكتسابها وتطويرها فلم تولد الثقة مع إنسان قط حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات فى التعامل والتأقلم فى أى زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.. اكتسبوا كل ذرة فيها.

فإذا بحثت عن سبب وجود مشكلة عدم ثقتك بنفسك فإنك ستجد أنها نبعت منك أنت نتيجة أمور اكتسبتها فى فترة سابقة من حياتك ولاقت استعدادًا نفسيًّا لها فجعلت منك إنسانًا عديم الثقة بالنفس ربما بسبب تعرضك لحادثة وأنت صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتك ومقارنتك بالآخرين أو بسبب أنك فشلت فى آداء شىء ما كالدراسة مثلًا أو أن أحد المدرسين أو رؤسائك فى العمل قد وجه لك انتقادًا بشكل جارح أمام زملائك أو لأسباب أخرى، ولو سألت نفسك عنها وكنت معها صريحًا لتصل إلى الجذور الحقيقية لمشكلة انعدام الثقة بالنفس التى تعانى منها لاستطعت حلها فحاول ترتيب أفكارك واستخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق مشكلة عدم الثقة لديك ولا تحاول تحميل الآخرين بأخطائك...

واجه مشكلتك بكل موضوعية وصراحة وعندما تحدد المشكلة ومصدرها بعد ذلك ابدأ فى البحث عن حل.. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول فى الظهور...

اجلس فى مكان هادىء وتحاور مع نفسك، وفكر بالسؤال الآتى: ـ

ما الذى يجعلنى أسيطر على مخاوفى وأستعيد ثقتى بنفسى؟

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء على سبيل المثال طرفًا أو عامل رئيسى فى فقدانك لثقتك.. حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

ثمرات الثقة بالنفس:.

إن معرفة قدرات نفسك والإيمان بها تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

ـ تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

ـ تجعلك مدركًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الانطلاق.

ـ تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة: وأن تختار النموذج المناسب لك فى الحياة وتقتفى الآثار دون تقليد أعمى، وهى الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز فى الحياة.

ـ توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهى مصدر طاقتك.

ـ تنشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية والتى هى السبب الأساسى فى الهزيمة، حتى إن التاريخ ليدلل على أن الهزيمة النفسية كانت السبب الأساسى فى انهزام الجيوش العسكرية، ولما أرسل سعد بن أبى وقاص رضى الله عنه ربعى بن عامر ليفاوض قائد الفرس رستم دخل ربعى بثيابه الرثة ورمحه وبغلته على رستم فى ديوانه وبين حراسه وجنده، ودارت مفاوضات قذفت الرعب فى قلب رستم وكان بداية لهزيمة الفرس، إذ سأل رستم ربعيًّا فقال له: ما الذى جاء بكم؟ فقال ربعى بكل ثقة: "الله ابتعثنا لنخرج الناس من عبادة العباد إلى عبادة

رب العباد، ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام، ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة.

وخاف رستم وأيقن أنه لن يستطيع أن يكسب الجولة مع هذا الصنف من البشر، وصدق رسول الله ﷺ الذى يقول: ونصرت بالرعب مسيرة شهر.

ولما بعث المقوقس عظيم مصر رسالة إلى جيش عمرو بن العاص رضى الله عنه أبقاهم عمرو عنده يومين ليطلعهم على حياة جند رباهم الإسلام وهيأهم لفتح أرض الكنانة، فلما عادوا إلى المقوقس قالوا له: رأينا قومًا الموت أحب إليهم من الحياة، والتواضع أحب إليهم من الرفعة، ليس لأحدهم فى الدنيا رغبة ولا نهمة، وإنما جلوسهم على التراب وأكلهم على ركبهم وأميرهم كواحد منهم، ما يعرف رفيعهم من وضيعهم ولا السيد من العبد وإذا حضرت الصلاة لم يتخلف عنها منهم أحد، يغسلون أطرافهم بالماء ويخشعون فى صلاتهم.

فقال المقوقس: والذى يحلف به لو أن هؤلاء الرجال استقبلوا الجبال لأزالوها وما يقوى على قتال هؤلاء أحد.

وفيما يلى ١٤ طريقة لبناء الثقة بالنفس فى أطفالنا وهى مترجمة من إحدى المواقع الأجنبية:

١ ـ تجاوب مع كل طفل بشكل فردى، ناديه بالاسم.

٢ ـ أعط الطفل الوقت للتكلم مع الطفل عما يهمه.

٣ ـ أكد السلوك الذى تحبه.

٤ ـ أبق توقعاتك متوافقة مع مرحلة نمو الطفل للنمو وقدرته ـ كن واقعيًّا.

٥ ـ أعط الطفل فرصة الاختيار بين بدائل وتحمل المسئوليات بما يتناسب مع مرحلة نموه.

٦ ـ أعطه فرص للنجاح ـ مارس التحدى معه عندما تكون فرص نجاحه جيدة.

٧ ـ فرغ نفسك لطفلك قدرًا معينًا من الوقت، نوعية الوقت أهم من الكمية.

٨ ـ قارن مهارات الطفل بإنجازاته السابقة ـ تجنب مقارنته بالأطفال الآخرين خاصة الأخوة والأخوات.

٩ ـ تجنب إحراجه أو إلصاق صفة أو اسم قبيح به.

١٠ ـ كن نموذجًا جيدًا ـ الأطفال يتعلمون من خلال القدوة.

١١ ـ رد على السلوك بدلًا من الشخصية. (قل لا أريد حجرة المعيشة مكتظة بألعابك بدلًا من أنك ولد سيىء غير مرتب).

١٢ ـ اثنى على الطفل تقديرًا لإنجازاته.

١٣ ـ اقبل مشاعر الطفل ـ السلبى والإيجابى منها ـ بدون الحكم عليه.

١٤ ـ عانقه وأحضنه بكثرة.

علمًا بأن تنمية الثقة فى نفس الطفل تعتمد على المجتمع المحيط بالطفل وخاصة الوالدين، وليعلم الجميع أن شخصية الإنسان تتكون منذ الصغر وعندما يكبر تأخذ فى الظهور ويجب عدم تعنيفه أمام الآخرين أو

إسكاته حيث أن ذلك يقتل شخصيته وهى فى الهدوء، وعلينا جميعًا أن نفهم هذا الأمر حتى لا يزداد الأمر سوء.

ـ وقد سئل شاب أحد المشايخ بقوله:

أعانى من مشكلة عدم الثقة بالنفس فما هو العلاج؟

فأجاب حفظه الله:

الثقة بالنفس أمر لا بد منه لنجاح الإنسان فى حياته، ومن الأمور التى تعين على ذلك:

١ ـ تضييق الهوة بين طموحات الشاب وتطلعاته، وبين قدراته الفعلية، والتى ربما أسهم بعض المربين فى توسيعها؛ ذلك أن الرغبة الملحة لدى المربى فى إعلاء همة من يربيه ورفع طموحه، وكثرة مشاهدته للنماذج المتميزة فى أبواب الخير والبر، تدعو الشاب للتطلع إلى أعلى مما يطيق، وحين لا تتحقق له طموحاته يصيبه الشعور بالفشل والإحباط، وليس ذلك دعوة إلى إهمال الاعتناء بالنماذج والقدوات بل هو أمر ضرورى، لكن الأمر يحتاج إلى حكمة فى كيفية التعامل معها، وكيفية ربط الشاب بها حتى لا تقوده إلى الإحباط والفشل.

٢ ـ حين يكلف الشاب بأداء عمل ما، فينبغى عدم الإسراف فى مطالبته بإتقان العمل، خاصة فى الأعمال التى لم يألفها ولم يعتد عليها بعد، بل ينبغى إقناعه أن معيار النجاح يتدرج وليس مستوى واحدًا ينبغى أن يصله مرة واحدة.

٣ ـ تجنب نعته بصفات سلبية، وهذا الأسلوب لا يعالج المشكلة، بل يزيدها تعقيدًا واستفحالًا.
٤ ـ الحكمة فى التعامل مع التجارب الفاشلة؛ فالشاب لا بد أن يتعرض فى البداية لتجارب يفشل فيها فى تحقيق بعض أهدافه، فلا بد للمربى حينئذ من التعامل مع هذه التجارب بحكمة تمكنه من تزويده بالخبرة، بطريقة لا تؤدى لإيجاد الإحباط لديه.
٥ ـ عدم المبالغة فى التدليل.
٦ ـ الثناء المعتدل على التجارب الناجحة؛ فهو يشعره بالقبول من الناس وثقتهم فيه، كما يوقفه على جوانب النجاح لديه؛ إذ أن كثيرًا من الناس لا يدرك جوانب النجاح فى نفسه، حتى يسمعه إياها الآخرون.
٧ ـ تكليفه ببعض المهام والمسئوليات التى تتناسب مع قدرته، والتدرج فى ذلك، وهذا منهج نبوى كان يرعاه النبى ﷺ مع الشباب من أصحابه.
٨ ـ عدم تدخل المربين فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة الشخص، كما يصنع بعض الآباء أو الأمهات.

ومما ينبغى أن يراعى هنا: أن الثقة بالنفس لا تعنى الشعور بالكمال، أو أن العبد بلغ منزلة فى التقوى والديانة، فهذا من تزكيتها، فلا بد من التفريق بين الأمرين، فالمسلم يشعر بتقصيره وضعفه وحاجته وفقره لربه، وفى الوقت نفسه يشعر بقدرته على الإنجاز والنجاح بتوفيق الله وعونه بعد أن يبذل الأسباب المعينة على ذلك.

قصص واستشارات من الواقع عن الخجل:

* سوف نستعرض فيمايلى بعض القصص والاستشارات قد تم الحصول عليها من بعض مواقع الإنترنت وردود بعض الخبراء والمتخصصين على تلك الاستشارات:

ـ الاستشارة الأولى:

مشكلتى وباختصار هو الخجل الشديد... ومن شدة الخجل يبدأ وجهى تحديدًا فى منطقة الشفتان بالرجفة والتى تكون واضحة للعيان فتسبب لى الإحراج أمام الناس وكذلك أشعر بالرغبة فى التقيىء من شدة الخوف من الخجل.. أخيرًا ذهبت إلى الطبيب النفسى ووصف لى دواء اسمه Cipralex أريد أن أعرف ما هو تأثيره الجانبى وكذلك أريد أن أعرف ما هى الفترة التى استطيع تناول الكحول بعد أن أقطع الدواء، مع العلم أنى أتناول الكحول كدواء وقتى للتخلص من الخجل.

الرد على الاستشارة:

السلام عليكم شفاك الله وعفاك أخى الكريم

بالإضافة طبعًا لمسئلة الدواء والعلاج هذا ضرورى وأساسى فى العلاج، ولكن أنا أريد أن أنصحك بمخالطة الناس وإقامة الزيارات العائلية وذلك للتغلب على هذه المشكلة؛ سوف يبدو الأمر فى البداية صعبًا ولكن بعد فترة سيكون الأمر بسيط وعادى وتعود إنسان طبيعيًا.

ـ الاستشارة الثانية:

ابنتى تبلغ من العمر خمس سنوات، تبكى كثيرًا، وخجولة فى الوقت نفسه.

الرد على الاستشارة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

وددت من الأخ السائل، لو ذكر درجة الخجل لدى الطفلة، ومم تخجل؛ لأن الخجل طبيعى فى بعض المراحل وليس دائمًا سيئًا، فعلينا أن نميز بين الخجل السوى والخجل الشديد الذى يعيق الثقة عند الفرد والخجل خاصية شائعة لدى الإنسان، ففى كثير من الدراسات الحديثة بينت أن غالبية الأفراد الذين طبقت عليهم الدراسات قد مروا بالخجل فى إحدى مراحل حياتهم، وخاصة الخجل والخوف عند معظم الناس هو التحدث عند مجموعة، وللوراثة دور أيضًا فى الخجل، ويختلف الخجل عند الأطفال عنه عند الراشدين، حيث يظهر لدى الطفل بينما يستطيع الراشد إخفاءه، ولعلاج الخجل يجب أولًا تدعيم الثقة بالنفس عن طريق حب الفرد النفسية لنفسه وشعوره بقيمته، وتقبله لنفسه مهما كان، وتطلعه للمستقبل والطفل فى سن الرابعة والخامسة تقريبًا كثير المقارنة مع من هم فى سنه، فمتى رأى من يفوقه فى أى شىء بدأت ثقته فى نفسه تقل، وللتعامل مع الطفل الخجول يمكن اتباع بعض الإرشادات الآتية:

١ ـ تدعيم ثقته بنفسه عن طريق الاستقلالية، وتشجيعه على الأعمال التى يقوم بها.

٢ ـ الابتعاد عن النقد للطفل كانتقاد الملبس أو المظهر، أو العادة، وعدم وصفهم بصفات غير لائقة مثل الغباء وغيره من الصفات السيئة.

٣ ـ تشجيعه على التعبير عن نفسه.
٤ ـ تنمية بعض المهارات والجوانب الإيجابية لديه.
٥ ـ عدم المغالاة والحرص فى الحماية الزائدة للطفل.
٦ ـ عدم وصف الطفل بالخجل أمامه، أو أمام الآخرين.

ـ الاستشارة الثالثة:

مشكلتى تكمن فى خجلى الشديد واحمرار وجهى، وارتباك حركتى، وتصرفاتى، وتلعثم كلماتى، لا أعلم ما هو السبب! فخجلى سبب لى الكثير من المعاناة... فأنا لا أستطيع التعبير عن ما يجول بخاطرى، أو الحديث بثقة كاملة وسؤالى: هل أستطيع حل المشكلة؟

الرد على الاستشارة:

السلام عليكم ورحمته وبركاته

أولًا: تأكدى أن لكل أمر مخرجًا.. وذلك لقوله تعالى (ومن يتق الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من حيث لا يحتسب). والرزق هنا عام المبادىء، والمعنوى من انشراح فى الصدر، وسعة فى العيش، وطيب الحياة.

ثانيًا: الحياء لا يأتى إلا بخير، ولكن يجب فيه الاعتدال والوسطية، فالإيمان بضع وسبعون شعبة والحياء شعبة من الإيمان، والرسول ﷺ كان أشد حياءً من العدراء فى خدرها، إلا حياءً يصد عن قول الحق فهذا شيطان أخرس.

ثالثًا: يظهر لى والله أعلم أن تربيتك فى الصغر لها أثر كبير فى هذا الحياء الشديد، فتعلمى من ذلك، ليكن لك درسًا فى تربية أبنائك على الاعتدال والوسطية فى كل شىء.

رابعًا: أعرف شخصيات فى المجتمع تعانى المشكلة نفسها التى تعانين منها ومع ذلك لم تتوقف بل استمرت فى حياتها، وتزوجت، وأنجبت، ولم يتعارض حياؤها مع طيب عيشها، وهى ما زالت يحمر وجهها أحيانًا عندما تتكلم..!! ولكن معرفة مجتمعها المحيط بها بطبيعتها، وأخذهم الأمر ببساطة وتعليق طريف يذهب عنها ولا تشعره، وتحس به، وهذا الأمر عالج عندها كثيرًا مما تعانيه.

إذن: فتفهم المجتمع الذى تعيشين فيه لطبيعتك؛ له الدور الكبير فى رفع معنوياتك، وعدم الالتفات إلى ذلك، وجعله مشكلة تعرقل مسيرة الحياة الاجتماعية.

خامسًا: عليك بالدعاء ـ دعاء الله ـ لعلمك ويقينك أن كل شىء بيد الله، فإن أراد أمرًا قال له كن فيكون، فثقى بالله تعالى وألحى على الله بالدعاء مع الجزم بالإجابة، وقد كان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يقول: (إنى لا أحمل هم الإجابة ولكن أحمل هم الدعاء)، وذلك بالإتيان بأسباب الاستجابة من أكل الحلال والإخلاص فى ذلك وتحرى أوقات الاستجابة، مثل ثلث الليل الأخير، وفى السجود، وأثناء الصيام.

سادسًا: لا بأس من عرض نفسك على طبيبة نفسية إذا كنت ترين أن الأمر يستدعى ذلك، وثقى أنك ستتخلصين من هذا الأمر، وستتغلبين عليه بعون الله، فكونى واثقة من هذه الحقيقة، ولا تعطى الأمر أكثر من حجمه.

وفقك الله وحماك وسددك على طريق الخير والحق خطاك.

ـ الاستشارة الرابعة:

كيف أتخلص من الخجل الذى يقضى على سعادتى وراحتى؟ كيف أستطيع أن أضحك أمام الناس بلا خجل؟

الرد على الاستشارة:

الخجل أمر جيد ومرغوب فيه، لكنه غير مستحسن إذا أصبح عائقًا عن التعامل مع الآخرين، وغالبًا ما يكون الخجل طبيعة شخصية وأمر نرثه من آبائنا، وأيضًا نكون غالبًا نعيش فى بيئة منزلية لا تساعد على إبداء الرأى أو المشاركة فى الحوار ويكون هناك خوفًا من إبداء مشاعرنا أو آرائنا ومع الوقت يتعلم أبنائنا الخجل البيئى وهم أصلًا لديهم خجل وراثى، ولمساعدة السائلة نقول إن عليها أن تتعلم عذف الخجل من خلال أمور لا بد أن تفعلها وهى كالتالى:

١ ـ المشاركة التطوعية ببعض الجمعيات الخيرية.

٢ ـ المشاركة التطوعية لمساعدة كبار السن مثلًا.

٣ ـ تعلم الحوار من خلال الحديث مع النفس بصوت عالى أمام المرآة وتسجيل ذلك الحوار وتكراره عدة مرات يوميًّا، مع تعلم النظر للمرآة أثناء الحديث.

٤ ـ زيادة الثقافة الشخصية من خلال القراءة وسماع المحاضرات الجيدة لتكون عونًا على الحديث مع الآخرين.

٥ ـ محاولة خدمة الآخرين فى المحيط العائلى لأن ذلك يزيل الخجل ويعلمك الاندماج وعدم الرهبة.

إذا لم تنفع تلك الخطوات معك فللسائلة زيارة عيادة نفسية خاصة لتدريبها على ذلك.

ـ الاستشارة الخامسة:

مشكلة تعانى منها الأسرة وهى موضوع يخص ابنها التلميذ بالمرحلة الابتدائية حيث يعانى من الانطواء والخجل وعدم قدرته على تكوين صداقات مع زملائه بالمدرسة وكذلك مع أطفال الجيران وعدم مشاركته معهم فى الألعاب المختلفة حيث يميل للعزلة دائمًا بالرغم من أنه يتمتع بدرجة واضحة من الذكاء ومتفوق فى دراسته وعلى درجة ممتازة من الأخلاق لدرجة أن الأهل يطلقون عليه أنه طفل مثالى لأنه هادىء ومؤدب وكذلك يمتدحه المدرسون فى المدرسة ولكنهم يعلقون على خجله بأنه لا يرفع يده للإجابة على الأسئلة بالرغم من علمهم بأنه يعرف الإجابة، وقد حاولنا أن ندفعه دائمًا لتكوين صداقات والتحدث مع الضيوف عند زيارتهم ولكنه كان يتحاشى الجلوس والتحدث معهم بالرغم من كونه متحدثًا لبقًا وظريفًا مع أفراد الأسرة فى المنزل.

أرجو أن تدلنا على سبب هذا الخجل وهل هناك طرق لمساعدة الأبناء فى التغلب على هذا الخجل حتى يسترد ثقته فى نفسه وشكرًا.

الرد على الاستشارة:

الخجل عند بعض الأطفال قد يحدث نتيجة لوجود عوامل مختلفة قد تساعد على أن يصبحوا خجولين ميالين للعزلة ومن هذه العوامل بعض العوامل الجسمانية مثل ضعف البصر أو صعوبة بالسمع أو اللجلجة

بالكلام أو السمنة المفرطة أو الطول المفرط كما قد يعانى الطفل الخجول نتيجة إشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته أو ضعف قدراته العقلية وتحصيله فى المدرسة أو لجهل الأبوين وسوء معاملتهم له كالتشدد فى العقوبة لأقل سبب أو على العكس من ذلك تمامًا فقد يكون الطفل مدللًا لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل عندما لا يلاقى العناية نفسها والتدليل من المجتمع والشعور بالنقص يحدث للفرد عندما يجد نفسه عاجزًا عن أن يحل ما يتعرض له من مشكلات ويصاحبه انفعال الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار فيبدو الفرد عديم الثقة بالنفس (خجول).

ولكى نعالج طفلًا خجولًا يجب أن ندرك أولًا أنه حساس وفى أمس الحاجة لأن نعيد إليه ثقته فى نفسه وذلك عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه وعلى قبول بعض النقص الذى يعانى منه على أساس أن لكل منا نقاط ضعف؛ كما يجب أن ندرك أن الطفل الخجول فى حاجة ماسة إلى تنمية شخصيته وتكوين قدراته للأخذ والعطاء مع الغير ولذلك ننصح بالآتى:

أولًا: يجب أن يشعر الطفل الخجول بحبك وقبولك له ولذلك يجب أن تتعرف على مصادر خجله وكيف نشأت وذلك عن طريق دراسة حالته من جميع نواحيها.

ثانيًا: يجب تهيئة الجو الآمن عن طريق الألفة والطمأنينة بين الطفل والمحيطين به سواء فى الأسرة أو المدرسة فكلما كان هناك جو من الدفء العاطفى فى البيئة كلما استطاع الطفل أن يعبر عن شعوره من شكوك أو

خوف أو قلق وكلما استطاع التحدث مع الكبار عن مشاكله ووجد حلًا لها.

ثالثًا: عدم دفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته إذ أنه ليس معنى تشجيع الطفل ومحاولة بث ثقته فى نفسه أن تدفعه إلى القيام بأعمال تفوق طاقته الجسمية أو قدراته العقلية بل يجب أن تختار الأعمال التى تشعر بأنه فى مقدوره القيام بها وتدفعه إليها لتكسبه شعورًا بالأهمية والتقدير فى نظر نفسه وفى نظر الآخرين ممن حوله.

رابعًا: يجب تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال وذلك بتشجيعه على الاختلاط وعمل صداقات ويمكننا أن ننجح فى ذلك إذا اهتممنا بالمظهر الخارجى للطفل من حيث ملابسه وساعدناه بإتاحة الفرص له للاختلاط مع الأطفال سواء من الأقارب أو مع الأطفال فى المدرسة أو النادى.

وفى ضوء هذه الأساليب لعلاج الخجل يمكن تخفيف الخجل شيئًا فشيًّا عند الطفل الخجول ويمكن اكتشاف مزاياه ونقاط القوة فى قدراته وتنمية شخصيته فى جو من الدفء العاطفى والأمان والطمأنينة.

قصة من الواقع عن الخجل بين الأزواج: (ذكرت فى أحد مواقع الإنترنت):

لى صديق يعمل عملًا إداريًّا يحتاج فيه إلى توقيع عدد هائل من الأوراق كل يوم، وكنت ألحظ توقيعه فأجده يتبادل التوقيع بشكلين مختلفين بين الفترة والأخرى، ولما سألت عن سر ذلك وعن أن أحد التوقيعين لا يمت لحروف اسمه بصلة، فأجابنى بخجل وعيناه تفضلان

عدم لقاء عينى: إننى فى أحيان كثيرة أشتاق إلى زوجتى، وأستشعر فقدها، وأتلمس لقياها، فسألته: أمن طول غياب؟... فأجابنى بالنفى وقد زاد إطراقًا: والله إنى لأفتقدها مع أنها تكون قد ودعتنى إلى عملى فى الصباح، بعد إفطار شهى وشاى صبوح وحوار دافئ، وأنا أعبر عن ذلك الفيض من المشاعر بأن أوقع باسمها أو أجرى مكالمة هاتفية معها أبثها تحية سريعة أو كلمة حب خاطفة وسط نهار ازدحم بأعباء العمل، وتعجبت لشدة إنسانيته وسمو عاطفته وتوهجها، خصوصًا إذا علمت أن هذا الصديق تعدى الستين من عمره، ومضى على زواجه أكثر من ٣٥ عامًا، كما تعجبت لخجل الرجل وحرصه البالغ على إخفاء هذه الحقائق؛ ولأنه صديقى ولأنى أعرفه جيدًا فلم أفسر خجله هذا بأن هذه خصوصية يريد إخفاءها، ولكننى فسرته بأنه الخجل من إظهار هذا الحب؛ لذا فقد علقت على هذا الموقف قائلًا: إن هذه المشاعر لهى مشاعر مشرفة تستحق أن تعلن وتبرز ويشار إليها ويشاد بها، لا أن تكبت وتخفى وتسجن فى أقفاص الصدور.

جرنى ذلك للتفكير فى طبيعة عقلياتنا المترددة أمام هذا الأمر، وهو ذكر الحب والإفصاح عنه، فقد شاع عندنا ـ لا أدرى لأسباب تربوية أم أخلاقية ـ أن الإفصاح عن الحب ضعف، وأن من الكبرياء والكرامة تعمد عدم ذكر هذه العاطفة للطرف الآخر، وإذا فهمنا دوافع الكتمان بين المحبين الذين ليس ثمة رابط شرعى بينهما، فإننا لا نفهم ـ فضلًا عن أن نتفهم ـ أن يظل الزوجان يدوران فى فلك الكتمان، بدعوى الكبرياء والحفاظ على الصورة السامية لكل طرف فى عين الآخر لأنه من

العيب!!، أن يضبط أحدهما وهو ينفس عما فى داخله من رومانسية رقيقة أو عواطف رقراقة صافية، وكم من حب ضاع بين مفاهيم السمو الخاطئة وبين معانى الكبرياء والكرامة، وبين سوء حصر العلاقة بين الزوجين إلى علاقة الفراش فحسب، فتكون النتيجة أن يبحث أحد الطرفين أو كلاهما لمن يشبع فيهما الاحتياجات الأخرى: الحنان الضائع والرومانسية المفتقدة من كلمات ناعمة، وشموع مضاءة، ونظرات مودة ورحمة.

وإذا كانت هذه ثقافة مجتمعنا العربى تجاه هذه القضية فإن ثقافتنا الإسلامية الأصيلة لا علاقة لها بهذه "الفبركات" التربوية وإنما بها جوانب أخرى نستعرضها. الله سبحانه وتعالى صرح بحبه لبعض فئات البشر مثل: "المؤمنين، المتوكلين، التوابين، المتطهرين"، كما صرح بحبه وتزكيته لبعض الأفعال والصفات الإنسانية: "إن الله يحب الذين يقاتلون فى سبيله صفًا..."، وإذا كان فى أمر التصريح بالحب ضعف أو نحوه لما صح ذلك فى حق الله ـ سبحانه وتعالى الله عن ذلك علوًا كبيرًا ـ، والقرآن يصف أرقى علاقة قلبية فى الكون، وهى علاقة الخالق القادر بالمخلوق الطائع بقوله سبحانه: "يحبهم ويحبونه". وسيرة الرسول ﷺ وهى البيان العملى للإسلام تشهد بعكس ما توارثناه فى مجتمعاتنا، فالنبى ﷺ أوصى بنشر هذا الحب، ونشر ثقافة الإفصاح عن الحب حينما أخبره أحد صحابته أنه يحب فلانًا، فسأله: أأخبرته؟ قال: لا، قال: إذن فأخبره ولاشك أن الإفصاح عن الحب يعمق الروابط بين القلوب، كما يؤكد على المشاعر التى قد لا يشعر بها البعض أو لا يقدر حجمها ـ وهى

مكنونة فى الصدور ـ إلا إذا أظهرها اللسان وعبر عنها، والأمر لدى الحبيب المصطفى ﷺ ليس وسيلته الوحيدة اللسان ولكن الهدية وسيلة، "تهادوا تحابوا"، وقوله ﷺ: "ألا أدلكم على شىء إذا فعلتموه تحاببتم"، والصحابة ـ رضى الله عنهم ـ فى شوق يسألونه بلى يا رسول الله.. قال ﷺ: "أفشوا السلام بينكم"، وإذا كان أمر الرسول ﷺ بالإفصاح بين الصحابة ـ رضى الله عنهم ـ بعضهم البعض، فهو فى معاملته لأزواجه كان نموذجًا فريدًا.. فهو يقرأ القرآن فى حجر عائشة، ويلعق أصابعها بعد الأكل، ويغتسلا سويًّا فى إناء واحد، ويتسابقان خلف القافلة حيث لا يراهما أحد.. ويدللها ويناديها: يا عائش.. كيف نصف هذه اللحظات؟؟ إنها رومانسية فائقة، لحظات من الحب النادر، لم تمنعه أعباء الدعوة، ولا تبعات الجهاد، ولا مكر الأعداء، ولا الوقوف الدائم بين يدى الله من أن يكون عاطفيًّا يتفنن ﷺ فى إظهار مشاعره فى كل لفتة أو همسة، لم يخش أن يوصف بالإقبال على زوجاته أو إظهار حبه لهن!! لسبب واضح أنه ليس عيبًا بل درسًا يعلم ولله تأمل موقفه ﷺ وهو معتكف فى المسجد، تأتيه زوجته المحبة "صفية" ـ رضى الله عنها ـ توصل له طعامًا أو تأنس بالحديث معه، ثم إذا خرجت لم يتركها تذهب وحدها وإنما قطع اعتكافه، ولم يمنعه وجوده بين يدى ربه من أن يخرج ليمشى معها قليلاً ويوصلها إلى بيتها، فى حديث متصل حميمى، ومشاعر نابضة لا تنقطع، ولم يخش أن يقال إن الرسول ﷺ خرج من معتكفه وقطع عبادته؛ لأنه لا يخشى فى الله لومة لائم، ولكن حين يقابل بعض صحابته يعلمهم ويعلمهم: هذه صفية.. هذه صفية.

ـ والرسول ﷺ مع أبى بن كعب بن مالك ـ أحد المخلفين الذى أمر الله بمقاطعة الأمة المسلمة لهم جميعًا ـ له أمر عجيب يدل على مدى حب رسول الله ﷺ لصحابته الكرام ـ رضوان الله عليهم ـ، واستعمال وسيلة النظرة الحانية فى إظهار هذا الحب يقول أبى: "إننى كنت أجلس مع الرسول ﷺ وصحابته فى المسجد، يهيأ إلى أن الرسول ﷺ ينظر لى، وحين ألتفت إليه أجده أشاح بوجهه كأنه لا ينظر إلى.

فالرسول ﷺ يقع بين أمرين حبه لكعب، وحرصه عليه، وشفقته من عدم احتماله للمقاطعة العامة ذلك من ناحية، ومن ناحية أخرى أمر الله تعالى بالمقاطعة وعلمه ﷺ أن ذلك الأمر أصلح تربويًّا ونفسيًّا لأبى، والرسول ﷺ يفهمنا أن النظرة الحانية وسيلة ساحرة، وأن صدق أشعتها ينفذ إلى القلوب حتى ولو لم ترها العيون.

ـ وللصحابة رضوان الله عليهم فى الحب سيرة عجيبة نكتفى بهذه العلاقة الحميمة بين عمر وأبى عبيدة رضى الله عنهما فكان الحب والود بينهم لا ينقطع، ويعبران عن ذلك فى مناسبات شتى فعمر رضى الله عنه حين يتمنى كل صحابى شيئًا تمنى عمر رجلًا مثل أبى عبيدة، وحين مات أبو عبيدة رضى الله عنه فحدث ولا حرج عن مشاعر الحزن والوجد عند عمر الفاروق رضى الله عنه، ولكن الموقف الأوضح فى هذه العلاقة ما ذكر فى "الإحياء" عن أن عمرًا رضى الله عنه ذلك الشديد القوى الذى لا يتوانى عن القتال والجهاد، والذى لا يعبأ من عاقب بدرته ما دام قد أخطأ، عمر هذا هو نفسه الذى كان إذا لقى أبا عبيدة رضى الله عنه انتحى به جانبًا من الطريق وجعل أحدهما يقبل يد الآخر ـ إجلالًا وإكبارًا ـ ويسمع صوت بكائهما!!.

فالثقافة الإسلامية ليس فيها ما يمنع من "الإفصاح" فى إطار منضبط من كونه فى إطار العلاقات السوية المعلنة، وفى إطار القول الطيب وعدم إشاعة الفاحشة.

فلنفصح عن مشاعرنا ولنفتح قلوبنا، فإن كثيرًا من الأوراق تذبل، وكثيرًا من المشاعر تموت لأننا لا نزكيها بالذكر، ولا نرويها بالتعبير عنها.

ـ نموذج لشخصية أدبية منطوية وخجولة:

العقاد علم من أعلام الفكر والأدب واللغة وفيلسوف بأوسع معانى الأدب والفلسفة، فى القديم والحديث، فهو كاتب قوى الحجة سديد النظر، وهو شاعر مرهف الحس خصب الخيال، وهو إلى جانب هذا مفكر ذو ذهن موسوعى، وناقد وصاحب رسالة، فهو دائم الغوص إلى حقائق الكون والاستقصاء بعد التاريخ، وهو دائب البحث فى أغوار النفس، والاستطلاع لأغوار الضمير، وهو من المفكرين المعدودين أمثال: جوته، وتولستوى وطاغور، وهكسلى، هؤلاء الذين لا يمكن الفصل بين أدبهم وفلسفتهم، لأن أدبهم هو أدب الفكر الداعية فى أرفع منازلها والعقاد لم يتعلم فى المدرسة ولكن أنشأ لنفسه جامعة تتضاءل أمامها أكبر الجامعات ودرس فيها العلم والفن والأدب.

ترجم العقاد لنفسه فى كل من كتاب (أنا) وكتاب (حية قلم) وعرض فيها حياته الشخصية وصفاته وخصائصه النفسية والمزاجية وأبان تأثير البيئة وأثر الوراثة وبين مدى تأثيرها فى تكوين شخصيته الفكرية والأدبية.

ويقول الأستاذ طاهر الطناحى ناشر كتاب العقاد:

كان العقاد يميل إلى العزلة والانفراد بل كان يميل إلى الانطواء فهل يرجع ذلك إلى عقدة نفسية، ولذلك سألته يومًا عن هذه الحالة التى لازمته طيلة حياته فكتب يقول (أعترف لك أنى مطبوع على الانطواء ولكنى مع هذا خال بحمد الله من العقد النفسية الشائعة بين الكثيرين من أندادى فى السن، ونظرائى فى العمل وشركائى فى العصر الذى نعيش فيه، لقد ورثت طبيعة الانطواء عن أبى وأمى، فلا أمل الوحدة، وإن طالت وما أزال أقضى الأيام فى بيتى على حدة حيث يتعذر على الآخرين قضاء الساعات بل اللحظات ولكنى أشغل وقتى بالقراءة والكتابة وإذا كنت فى عزلة وانطواء عن الجماعات والحفلات ولكننى لست فى عزلة عن أصدقائى وإخوانى، وأنا أميل إلى الصداقة وأكره العداوة ولكنى لا أعرف التوسيط فى كليهما، سواء إبداء الرأى أو العلاقات الشخصية.

ويقول عن أمه: ومما ورثته عن أبويها حب الصمت والاعتكاف. وكان الناس يحسبون هذا الصمت والاعتكاف عن كبرياء فى جدى وكانوا يقولون إنها (نفخة أتراك) لكنها لم تكن نفخة أتراك كما توهموا بل كانت طبيعة تورث وخلقة بغير تكلف، ولم أر فى حياتى امرأة أصبر على الصمت والاعتكاف من والدتى، فربما مضت ساعة وهى مع جاراتها وتجيبهن بالتأمين أو التعقيب اليسير وربما مضت الأيام وهى عاكفة على بيتها أو حجرتها لا تضيق صدا بالعزلة وإن طالت ولا تنشط لزيارة إلا من باب المجاملة ورد التحية.

ومن المصادفة اتفاق والدى ووالدتى فى هذه الخصلة، وليس أنسى

فزع أديب زارنى يومًا وعلم أنى لم أبرح الدار منذ أسبوع، فهالة الأمر كأنه سمع خارقة من خوارق الطبيعة، إنما وراثة من أبوين يؤكدها الزمن الذى لا تحمد فيه معاشرة أحد إلا من رحمه الله.

*** ماهى طرق الوقاية من الخجل؟**

يقول الذين تمكنوا من مقاومة الخجل فى أنفسهم: مهما بلغ بك الخجل فإنه باستطاعتك أن تكون جريئًا ومتماسكًا وحازمًا.

فهناك أناس بلغوا ذروة المجد، وكانوا من قبل يتوارون من الناس حياءً، ويعتزلون كل اجتماع خجلًا، ولكنهم بحثوا ودرسوا إلى أن اكتشفوا ما تختزن نفوسهم من مواهب، وعرفوا ما يكمن فيها من معان حتى استطاعوا الانتصار على الخجل.

فلقد كان رئيس الولايات المتحدة الأمريكية (إبراهام لنكولن) الذى حرر شعبه من العبودية، رجلًا خجولًا شديد الخجل، وكذلك كان (غاندى) محرر الهند.

وتؤكد تجارب الخجولين أن معرفة أسباب الخجل مهمة فى معالجته. كما يؤكدون أن عوامل الثبات هى: معرفة أنك كائن تنطوى على طاقات كامنة كثيرة، والعزم دون المبالاة بالعواقب "إذا هبت أمرًا فقع فيه فإن شدة توقيه شر من الوقوع فيه". أى إذا شعرت بالخوف من شىء ما فلا تبتعد عنه وحاول أن تعمل ما تريده.

وينصحون الأفراد الذين يشعرون بالخجل بأخذ ورقة وقلم وكتابة تفاصيل ما يعانونه من آلام الخجل، ويقولون لك: حرر ذهنك منها.. وسجل نقاط القوة فى شخصيتك، فالإيجابيات موجودة فى كل إنسان..

نم ثقافتك.. تكلم بهدوء ووضوح واختصار.. تكيف بسرعة وفق الحالة الجديدة، فمثلًا لو نقلت فكرة وقيل إنها مطروقة فيمكنك أن تبادر إلى القول: وما الضير فى ذلك.. الكثير من الأفكار مطروق.. ولكن انظروا هل هى صحيحة أو عملية؟! أو قل: حسنًا.. ولكن هل أنتم معها؟! أو: طيب.. ما رأيكم بإمكانية تطويرها؟ أو: لا بأس.. أنا أذكر ذلك على نحو التذكير.. أو: هذا ما عندى.. دعنى أستمع إلى ما عندك.. وما شاكل كثير.

ولو ضحك الآخرون من خطأ صدر منك أو انتقدوه بشدة، فعالج الموقف على الفور بالقول: من منكم لا يخطىء؟! أو.. ليس المهم أن لا تخطىء، المهم أن نتعلم من أخطائنا.. أو.. كنت أنتظر منكم تصحيح الخطأ لا السخرية منى!! وما إلى ذلك. ولو سقط من يد فتاة إناء وانكسر، فيمكنها أن تعبر عن الاعتذار للضيوف بلباقة، كأن تقول: آسفة.. سأقوم بإصلاح كل شىء.. أو.. لا عليكم.. اكملوا حديثكم وأنا سأتولى الأمر.. أو.. معذرة.. سأستبدله بغيره.. أو إخراج الموقف بطريقة طريفة، كأن تقول: شغلنى حضوركم السعيد فنسيت ما دونه.. وهكذا.

كما ينصح الذين قاوموا الخجل أنك إذا كنت فى مجلس قفل فى البداية أية كلمة تكسر صمتك.. قل مثلًا: إن الجو لطيف.. أو إن الجلسة معهم ممتعة.. أو إن المكان جميل.. أو إنها فرصة طيبة للاستفادة منهم، أو أى موضوع آخر يسهل عليك الحديث فيه، وإذا لم تكن متكلمًا جيدًا فكن ـ على الأقل ـ مستمعًا جيدًا، وستتحسن الأمور تباعًا.

*** كما يمكن الوقاية من الخجل ومواجهته عن طريق مراعاة الأمور التالية:**

ـ أن يواجه الشخص الموقف نفسه فلا يركز تفكيره على ذاته.

ـ أن يكون أكثر إيمانًا وثقة بشخصيته وأهدافه وأنشطته التى يقوم بها.

ـ أن يحرص على النجاح مع إتقانه وإجادته له حتى يكسب احترام الآخرين وإعجابهم.

ـ أن يحاول البحث عن أسباب شعوره بالنقص الملازم لخجله.

ـ ألا يركز تفكيره على الآخرين فقط.

ـ أن يكون كثير الحركة ونشطًا فى مواجهة المواقف دون تردد أو تحير أو ارتباك.

ـ أن يوحى لنفسه دومًا بأنه إنسان طبيعى فى مشاعره وأحاسيسه كالآخرين، ويدرك أن الخجل والشعور بالذات أمر طبيعى.

ـ أن يحاول استخدام كافة السبل لاكتساب خبرات سلوكية اجتماعية متنوعة وفقًا لمن يتعامل معهم مما يدعم ثقته بنفسه.

ـ أن يعطى ثقته للآخرين، فيتبادل معهم مشاعر التعاطف والود.

ويتطلع الشخص دائمًا منذ طفولته ومرورًا بمراحل عمره المختلفة، فيما يتعلق بعلاقاته مع الآخرين، إلى التوافق مع المجموعة التى ينتمى إليها، ويتسم هذا التوافق فى البداية بالصراحة التامة والإخلاص، ثم تقل الرغبة فى الاندماج مع المجموعة ومسايرة أفرادها مع تطور الوعى الاجتماعى والنضج العقلى.

وهناك بعض التوجيهات النفسية التى تساعد أى فرد على فهم نفسه والآخرين بشكل أفضل:

ـ ضرورة المواءمة بين ما يجب أن يكون الشخص عليه وبين ما يأمل أن يصل إليه فى المستقبل.

ـ الاشتراك فى تصميم خطط حياته ووضع الأسس الملاءمة لها.

ـ اكتساب الأصدقاء وتنمية الصداقة وتفهم معطياتها مع المزيد من الروابط البشرية المختلفة والصداقة.

ـ التعبير عن المشاعر نحو الآخرين، وتعلم كيفية قبول مشاعرهم تجاهه.

ـ تقدير الآخرين وتقبلهم.

ـ فهم الشخص لنفسه.

ـ تفهم المسئوليات تجاه الآخرين.

ـ الإحساس بالاستقلالية.

ـ المقدرة على مواجهة الواقع.

ـ التحرر من الإحساس بالإثم والخوف.

ـ القدرة الذاتية على مواجهة مواقف الحياة.

ـ اكتساب المفاهيم الجديدة والاتجاهات المرغوبة فى ميادين العمل والدراسة.

ـ الترويح عن النفس فهو يمنح الشخص المتعة والإشباع والنشاط

البدنى، والتنفيس عن المشاعر العدائية والحصول على خبرات ومعلومات جديدة.

إن إحراز المزيد من النجاحات فى العمل، التحصيل الدراسى، الاتصال الاجتماعى الإيجابى بالأفراد والمجموعات، خدمة أفراد المجتمع، تدعيم القيم الأخلاقية، مع توفير فرص الابتكار والإبداع هى نتائج إيجابية ملموسة ضد الخجل والخوف من التعامل مع الآخرين.

إذا كان الخجل لا يعتبر من الأمراض العضوية وبالتالى لا علاج له بالعقاقير الطبية إلا أن هناك بعض الوسائل للتغلب على الخجل يمكن تحديدها من خلال معرفة العوامل التى تتسبب فى الشعور بالخجل ومعظمها من الأسباب البيئية وهى:

١ ـ عدم قلق الأم الزائد على الطفل ومراقبة تصرفاته بشدة خشية عليه من أى تصرف مما يسبب عدم انطلاقه ومنعه من التمتع باللعب والجرى ويبقى منطويًّا.

٢ ـ الابتعاد بالطفل عن المخاوف وعدم الشعور بالأمان الذى يصيبه بسبب المشادات والعراك المستمر بين الأم والأب.

٣ ـ عدم تفضيل الشقيق المتفوق على الطفل أو مدح شقيقة وإهماله وحتى مدحه شخصيًّا على حسن تصرفه وذكائه أمام الآخرين مما قد يسبب له حرجًا والشعور بالخجل.

٤ ـ عدم القسوة على الطفل لدى ارتكابه خطأ ما مما يؤدى إلى شعوره بالنقص.

٥ ـ عدم إشعار الطفل بالنقص بسبب وجود عيب خلقى دائم أو مؤقت كالتأتأة بالتكلم وغيرها.

ومن خلال استعراض هذه العوامل نتوصل لاستخلاص وسائل التغلب على الخجل وهى:

١ ـ التدرج فى معاملة الطفل وإغداق الحنان عليه.

٢ ـ تعريف الطفل على عدد كبير من الناس على اختلاف أشكالهم تحضيرًا للاندماج فى الحياة الاجتماعية واختلاطه مع الآخرين.

٣ ـ منح الطفل الثقة فى النفس من خلال تشجيعه عندما يؤدى عمل ما وعدم إجباره على القيام بما لا يريده.

٤ ـ عدم انتقاد تصرفاته أمام الآخرين أو وصفه بأى صفة سلبية وخاصة أمام أقرانه (يا غبى، يا....، .....إلخ).

٥ ـ مساعدته نفسيًّا للتغلب على العيوب الخلقية المؤقتة كالتأتأة وغيرها، وتشجيعة للتكيف مع المجتمع دون أى خجل من أى عيب خلقى دائم.

وهناك عدد من الملاحظات العامة التى تساعد على الوقاية من حالات الخجل يمكن استنتاجها من خلال معرفة الأسباب العامة والعوامل المؤثرة فى نشوء هذه الحالات: ـ

أولًا: أهمية القيم الاجتماعية والأخلاقية التى تتعلق بكيفية تعامل الناس مع بعضهم البعض. يقول تعالى فى كتابه العزيز: ـ

﴿ لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُوا۟ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٌ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ﴾ [الحجرات: من الآية ١١].

وأيضًا:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَٰكُمْ شُعُوبًا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓا۟ ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ ٱللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ﴾[الحجرات: ١٣].

وفى الحديث الصحيح عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "بحسب امرىء من الشر أن يحقر أخاه المسلم. كل المسلم على المسلم حرام دمه وعرضه وماله. إن الله لا ينظر إلى أجسادكم ولا إلى صوركم وأعمالكم ولكن ينظر إلى قلوبكم". رواه البخارى ومسلم.

ثانيًا: أهمية التربية وعلاقة الطفل بوالديه وتنشئته تنشئه حميدة تجعله واثقًا من نفسه يستطيع التعبير بحرية ومسئولية.

ويعتمد ذلك على القدوة الحسنة وعلى رعاية الطفل رعاية مناسبة وتشجيع قدراته وإتاحة الفرص للتعبير أمامه، وفى الحديث الشريف عن أبى هريرة رضى الله عنه أنه قال: "كان رسول الله ﷺ ليدلع لسانه للحسن بن على فيرى الصبى حمرة لسانه فيبهش إليه". رواه أبو الشيخ ابن حيان.

وفى ذلك مبدأ تربوى عظيم يقوم على الحب والتواضع والتلقائية والابتعاد عن الشكليات وعن توسيع الهوه بين الأجيال والمربين بشكل عام.

ثالثًا: الاهتمام بجيل الشباب فى مرحلة المراهقة بشكل خاص وتفهم ما يجرى فيها من تطور فى شخصية المراهق وقدراته والتعرف على قلقه واندفاعاته وآرائه وصراعاته.

وضرورة تشجيعه على اكتساب المهارات اللازمة التى تساعده على

ضبط النفس وتقوية الإرادة والعزيمة إضافة إلى التحصيل العلمى والعملى المتـوازن وتنميـة الهوايـات المتنوعـة والقـدرات الاجتماعية المتعـددة.

رابعًا: الاهتمام بالأشخاص المؤهلين والمعرضين للانطواء والقلق الاجتماعى والشعور بالنقص مثل المصابين بأمراض جسدية أو عاهات أو اضطرابات فى النطق أو الأشخاص الذين يختلف مظهرهم الجسدى والتركيز على إعطائهم فرصًا أكبر فى تحقيق شخصيتهم وتنمية قدراتهم الشخصية والاجتماعية.

خامسًا: ضرورة التأكيد على مواجهة المواقف الاجتماعية بدلًا من تجنبها أو الابتعاد عنها، وأيضًا الحث على التعبير عن النفس بدلًا من الانكماش والصمت. وفى الحديث الشريف عن ابن عمر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "المؤمن الذى يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير (أو أعظم أجرًا) من الذى لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم" أخرجه البخارى.

سادسًا: التأكيد على أهمية الوعى الطبى والنفسى وتحسينه وذلك بمشاركة وسائل الإعلام المختلفة كالصحف والمجلات وأيضًا ضرورة توفير العلاج النفسى وكل ذلك يساعد على ازدياد الصحة النفسية وتفهمها وعلاج الحالات المرضية بشكل مبكر.

*** طرق علاج مشكلة الخجل:**

يجب أن تنمو لدى الفرد روح الإيجابية والاهتمام بالمشروعات العامة ومناقشتها والمساهمة فى بنائها، وفى تعميم نفعها، يتم ذلك عن طريق

تربية الفرد على إحساسه بقيمته وبدوره فى العمل والإنتناج والتخطيط والتقويم.

والتربية هى التى تشعر الفرد بالكرامة والحرية والاستقلال، وتحميه من الشعور بالسخرية والاحتكار والضياع، فالنشأة على أساس احترام مبادىء الإخاء والمساواة والعدل تجعل الفرد ينشأ متكيفًا متخلصًا من مشاعر السخط والكراهية ومن مشاعر النقص والحرمان وبالتالى من النزوع إلى الانطواء والانسحاب.

كذلك النظم الاجتماعية التى تؤمن الفرد على حياته ومستقبله ورزقه تحميه من الشعور بالقلق والخوف وهذه من العوامل التى تؤدى إلى الانطواء والخجل.

ويمكننا أن نقى الأبناء من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال اتباع التعاليم الآتية:

١ ـ توفير الجو الهادىء للأطفال فى البيت، وعدم تعرضهم للمواقف التى تؤثر فى نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان، ويتحقق ذلك بتجنب القسوة فى معاملتهم والمشاحنات والمشاجرات التى تتم بين الوالدين لأن ذلك يجعلهم قلقين يخشون الاختلاط بالآخرين، ويفضلون الانطواء وعدم مواجهة الحياة بثقة واطمئنان.

٢ ـ كما يجب على الآباء والأمهات أن يوفروا لأولادهم الصغار قدرًا من الحب والعطف والحنان، وعدم نقدهم وتعريضهم للإهانة أو التحقير وخصوصًا أمام أصدقائهم أو أقرانهم لأن النقد

الشديد والإهانة والتحقير الزائد على اللازم يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه ويقعده عن القيام بكثير من الأعمال ويزيد خجله وانطوائه.

٣ـ ينبغى على الأم إخفاء قلقها الزائد ولهفتها على طفلها وأن تتيح له الفرصة للاعتماد على نفسه ومواجهة بعض المواقف التى قد تؤذيه بهدوء وثقة، فكل إنسان كما يؤكد علماء النفس ـ لديه غريزة طبيعية يولد بها تدفعه للمحافظة على نفسه وتجنب المخاطر، والطفل يستطيع أن يحافظ على نفسه أمام الخطر الذى قد يواجهه بغريزته الطبيعية.

٤ ـ يجب على الآباء والأمهات أن يقوموا بتدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال وذلك بتشجيعه بكل الطرق على الاختلاط والاحتفاظ بالصدقات.

٥ ـ ابتعاد الوالدين عن التدليل المفرط للطفل، وتعويده على الاعتماد على ذاته فى ارتدائه ملابسه وحذائه وغيرهما من الأمور الأخرى، فكلما كان الطفل مدللًا معتمدًا على أبويه، كان نضجه الانفعالى غير كامل.

وكلما كان بعيدًا عن الاعتماد على ذاته فى الأمور الصغيرة، كلما نشأ خجولًا كما ينبغى على المعلم فى المدرسة أن يقوم ببث الثقة فى نفوس التلاميذ ومعاملاتهم بالمساواة دون تحيز.....

والبعد عن مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظًا منهم سواء فى

الاستعداد الذهنى أو الجسمى أو من حيث الوسامة أو القدرات والاستعدادات الاجتماعية لأن مثل هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل وتؤدى به إلى الخجل.

٦ ـ تشجيع الطفل على ممارسة أحد الألعاب فى النادى أو ممارسة هواية ما كالرسم أو الزخرفة أو الكمبيوتر.

٧ ـ الإكثار من ذكر أمثلة من السيرة وقصص الصحابة والصالحين التى تساعد على الجرأة والشجاعة.

٨ ـ أن يهتم الوالدان بتعويد أطفالهما الصغار على الاجتماع بالناس سواء باستقبال الأصدقاء بالمنزل لهم بشكل دائم، أو مصاحبتهم لآبائهم وأمهاتهم فى زيارة الأصدقاء والأقارب أو الطلب منهم برفق ليتحدثوا أمام غيرهم سواء كان المتحدث إليهم كبارًا أو صغارًا.

وهذا التعويد يضعف فى نفوسهم ظاهرة الخجل ويكسبهم الثقة بأنفسهم، وقد كان أبناء الصحابة والسلف الصالح ـ رضوان الله عليهم أجمعين ـ يتربون على التخلص التام من ظاهرة الخجل ومن بوادر الانكماشية والانطواء، وذلك بسبب تعويدهم على الجرأة ومصاحبة الآباء لهم لحضور المجالس العامة، وزيارة الأصدقاء وتشجيعهم على التحدث أمام الكبار (ودفع ذوى النباهة والفصاحة منهم لمخاطبة الخلفاء والأمراء واستشارتهم فى القضايا العامة والمسائل العلمية فى مجمع من المفكرين والعلماء).

فقد كان الفاروق عمر بن الخطاب ـ رضى الله عنه ـ يصطحب ابنه عبد الله ـ رضى الله عنه ـ فى حضور مجالس الرسول ﷺ، وكان عبد الله دون الحلم ـ أى طفل لم يبلغ سن البلوغ ـ كما كان عمر ابن الخطاب ـ رضى الله عنه ـ يدخل عبد الله بن عباس ـ رضى الله عنه ـ، وكان دون الحلم فى أيام خلافة عمر فى مجالس الشورى مع أشياخ بدر، ومما تناقلته كتب الأدب أن صبيًّا تكلم بين يدى الخليفة المأمون فأحسن الجواب فقال له المأمون: ابن من أنت؟ فقال الصبى: ابن الأدب يا أمير المؤمنين، فقال المأمون: نعم النسب وأنشد يقول:

كـــن ابـــن مـــن شـــئت واكتـــسب أدبًـــا

يغنيـــك محمـــوده عـــن النـــسب

إن الفتـــى مـــن يقـــول هـــا أنـــا ذا

لـــيس الفتـــى مـــن يقـــول كـــان أبـــى

ـ مر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه مرة فى طريق من طرق المدينة وأطفال هناك يلعبون وفيهم عبد الله بن الزبير وهو طفل يلعب، فهرب الأطفال هيبة من عمر، ووقف ابن الزبير ساكنًا لم يهرب، فلما وصل إليه عمر قال له: لم لم تهرب مع الصبيان؟ فقال على الفور: لست جانيًّا فأفر منك، وليس فى الطريق ضيق فأوسعه لك. إنه جواب جرىء وسديد، فهو يخرج من ثنايا غلام شجاع واثق بنفسه غير خجلان ولا خائف.

ـ ودخل على عمر بن عبد العزيز رضى الله عنه فى أول خلافته وفود

المهنئين من كل جهة، فتقدم من وفد الحجازيين للكلام غلام صغير لم يبلغ سنه إحدى عشرة سنة. فقال له عمر: ارجع أنت وليتقدم من هو أسن منك. فقال الغلام: أيد الله أمير المؤمنين. المرء بأصغريه قلبه ولسانه، فإذا منح الله العبد لسانًا لافظًا وقلبًا حافظًا، فقد استحق الكلام، ولو أن الأمر يا أمير المؤمنين بالسن لكان فى الأمة من هو أحق منك.

ـ وانظر إلى هذا الطفل الذى لا يخجل ولا يخاف فى الحق لومة لائم، يراه الإمام أبو حنيفة وهو يلعب بالطين فقال له: إياك والسقوط فى الطين، فقال الغلام الصغير للإمام الكبير إياك أنت من السقوط لأن سقوط العالِم سقوط العاَلم.

ـ وتأمل هذا الغلام الموهوب الذى يجهر بموهبته ولا يخجل يروى أن البحترى مر بجماعة من الناس فرأى بينهم صبيًّا تبدو عليه مخايل الذكاء، فقال له مداعبًا: أشاعر أنت؟ قال الصبى: نعم وإننى لأشعر منك! فقال البحترى: هل تستطيع أن تجيز قولى: ليت ما بين من أحب وبين يقال الصبى: أتريد أن تقربه أم تبعده؟ قال البتحترى: أقربه فقال الصبى: ليت ما بين من أحب وبينى مثل ما بين حاجبى وعينى فطرب البحترى وقال: وإذا أردت أن أبعده فماذا تقول؟ قال الصبى: ليت ما بين من أحب وبينى مثل ما بين ملتقى الخافقين.

ها هم أطفال السلف فلماذا أطفالنا يخجلون...؟!

والمثال التالى يؤكد أن أهمية تشجيع الأبناء على الاختلاط مع الكبار والحديث معهم:

عمر طفل يبلغ من العمر ٨ سنوات لديه موهبة فى الرسم وكراسة مليئة بالرسومات الجميلة. اجتمعت أفراد أسرته يومًا فى بيت عمر بمناسبة عيد الفطر، وجلس الآباء والأعمام والأخوال يتسامرون والأولاد يلعبون فبادرت أم عمر وقالت: إن ابنى عمر رسام موهوب، وما إن قالت هذه الكلمة حتى بدأ وجه عمر فى الاحمرار، وانزوى عن الأهل وجلس بعيدًا. فقالت الأم: يا عمر اذهب وأحضر كراستك لتريهم رسمك الجميل، سكت عمر وهو يبتسم ابتسامة الممتنع وهو يدقق الحاضرين بنظراته الخاطفة، والكل يلح عليه ليحضر كراسه وهو يمتنع لا.. لا.. لا أريد أن يرى أحد رسمى وأخذ يبكى ويصيح.. فقالت الأم له فى إلحاح: حسنًا أرهم أنت يا عمر. فأخذ عمر الكراسة وأخيرًا أراهم رسمه، فتطايرت عليه عبارات المديح والإعجاب ولكنه أظهر عدم الاهتمام واللامبالاة بتلك العبارات. اعقد مقارنة! إن نموذج عمر يتكرر كثيرًا فى مجتمعنا؛ ولكنك إن تأملت أبناء السلف تجد أنهم كانوا يتربون على التحرر التام من ظاهرة الخجل، ومن بوادر الانكماش والانطوائية، وذلك بسبب تعويدهم على الجرأة ومصاحبة الآباء لهم لحضور المجالس العامة وزيارة الأصدقاء ثم بالتالى تشجيعهم على التحدث أمام الكبار، ثم دفع ذوى النباهة والفصاحة منهم لمخاطبة الخلفاء والأمراء، ثم استشارتهم فى القضايا العامة والمسائل العلمية فى مجمع من المفكرين والعلماء.

ـ لكن هل يمكن أن يتحول الخجل من مجرد كسوف بسيط إلى مرض من الصعب علاجه أو عقدة من الصعب حلها؟! الإجابة نعم إذا ما

عانى الإنسان من الخجل والكبت فى آن واحد ولم يسلك الطرق التى تؤدى به إلى التغلب على الخجل.. فمن الممكن أن يتحول هذا إلى مرض سلوكى انفعالى يطلق عليه اسم "السيكزوفرنيا" وهو يشمل حالات تتميز بغرابة الأطوار والاستنتاج غير المطابق والمنسجم مع العقل وظهر صاحبه عديم الرغبة فى المساهمة فى أى نشاط اجتماعى بل ويصل فى بعض الحالات إلى درجة من البلادة والجمود وبالطبع يميل صاحب ذلك المرض للهروب من المجتمع وينطوى على نفسه فى عالم الخيال والأوهام كما يمكن أن تظهر عليه علامات الحزن والكآبة وصاحبه دائمًا شخص سهل الانقياد عن غيره وقد يكون شديد الحساسية جدًا والمصاب بذلك المرض يتشكك فى الأمور المرتبطة به فيعتقد دائمًا أن ما يقوم به من أعمال مدعاة للتأويل من الغير وقد يذهب إليه الشك إلى الاعتقاد بأنهم يتحدثون عنه، ويعتقد فريق من علماء النفس أنه بالإمكان معالجة هذا المرض بواسطة طرق تتصل أولاً ببث الثقة فى نفس المريض وتهيئة جو من الطمأنينة والمرح والتفاهم والشعور بالنجاح والتقدير والاستقرار له وإيجاد جو من الصداقة بين المريض والإخصائى النفسى المعالج.

ومن الخطأ أن يبدأ العلاج فى هذه الحالة بمواجهة المريض بما لديه من شذوذ فى سلوكه لأن ذلك يدعوه حتمًا إلى كراهية العلاج إن لم يدعه إلى كراهية نفسه وكراهية الآخرين.

وعند التعامل مع هؤلاء الأشخاص يجب أن نتعامل معهم فى حدود إمكاناتهم وقدراتهم الفعلية وأن نكلفهم بأعمال يسهل عليهم أن يؤدوها

لأن ذلك يبعث الأمل فى نفوسهم ويشجعهم على إعادة الاتصال بالمجتمع بعد أن كانوا يفضلون الانزواء والخلوة والهروب كما أن انشغالهم بأى عمل من شأنه أن يبعد هؤلاء عن عالم الأوهام وهكذا.

* كما تجد أنه من الأفضل معالجة الداء فور ظهوره. كن صادقًا مع نفسك وإذا ما شعرت بأن الخجل يطاردك ويقف لك بالمرصاد أمام علاقاتك وأمام قدراتك على اكتساب الأشخاص والتعامل معهم بادر فورًا بمواجهة هذا الخجل بأسلوب إيجابى، مد يدك بالصداقة والصراحة مع من حولك خاصة مع زوجتك فستجد أيديهم ممتدة لك منذ زمن ولكنك لم تراها.. لا تجعل الخجل يعيق حياتك فهذا الزمن لم يعد فيه مكان للخجولين ولا مكان للجبناء إنه زمن العولمة والبقاء للأقوى والأذكى الذى يعرف كيف يتعامل مع الجميع دون أن يخسر أحدًا.

* ويرى بعض أساتذة الصحة النفسية ـ أن التغلب على الخجل وقهره لا يحتاج دائمًا إلى إخصائى نفسى كى يأخذ بيديك إلا فى الحالات التى لا تستطيع أنت فيها أن تتغلب على خجلك ولكن يمكنك أن تتغلب عليه بنفسك وهو ما يسمى بسيكولوجيا الاعتماد الذاتى.. فالخجل نوع من أنواع الاضطراب العاطفى قبل أن نعتبره نوعًا من الاضطراب السلوكى فللأسف هناك العديد من الأزواج يخجلون من زوجاتهم ويعتقدون أن هذا نتيجة طبيعية للتربية والبيئة مما ينتج عنه مشاكل زوجية ونفسية كثيرة ويعتقد أن سلوكه هذا يصعب تغييره وربما يحاول كثيرًا دون

جدوى ولكن بهدوء شديد يمكن أن يغير ما يشعر به من سلبيات فمن خلال المصارحة مع النفس ورغبتك فى أن تكون إنسانًا اجتماعيًّا ومحبوبًا فى حياتك يمكن أن تعدل سلوكياتك إلى الأفضل ولكن سرعان ما يقف الخجل لك بالمرصاد أمام تحقيق أمانيك ومن هنا الفجوة تصبح كبيرة فى العلاقة بينك وبين زوجتك أو مع الآخرين لذا يجب السيطرة والتغلب سريعًا على مشاعر الخجل الزائد من خلال المصارحة مع النفس أولى خطوات العلاج مع التحلى بمزيد من الشجاعة والثقة بالنفس وبالآخرين سوف تقهر هذا الخجل دائمًا.

فالسيطرة على النفس درجة من درجات رقى الشخصية الإنسانية وإحدى لوازم النجاح فى الحياة.. فلا نجاح مع الخجل.. ولا تردد مع التقدم ولا خوف مع الحياة.

وسائل علاج الخجل الشديد

"الخجل الشديد حاليًّا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالى فإن خبراء علم النفس والاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق معالجة هذه الظاهرة المرضية، **وهناك عيادات متخصصة تعالج مشاكل الخجل الشديد باستخدام الطرق التالية:**

ـ تعليم وتدريب الأفراد المرضى على اكتساب المهارات الاجتماعية الفردية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.

ـ تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقى فى التعامل مع الآخرين.

ـ تعليم وتدريب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهميته كفرد فى المجتمع.

ـ مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجيًّا لخبرات اجتماعية إيجابية، وإحدى هذه الطرق هى ما تسمى بالتمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف، بحيث يقوم المريض بالتظاهر بتمثيل دور إيجابى فى مواقف تسبب الإحراج للمريض مثل التظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك فى الحياة الواقعية العادية.

ـ تدريبه على تولى زمام المبادرة فى مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شىء معين.. إما يجب أن يقوم به أو من الضرورى القيام به ولكنه لا يفعله لأنه خجول.

ويقدم بعض علماء الصحة النفسية والاجتماع النصائح التالية لمرضى الخجل الشديد: ـ

ـ اكتب على الورقة ماذا تنوى القيام به وأسباب ترددك فى القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التى قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت.

ـ اعمل فورًا على تنمية مهاراتك الاجتماعية.

وحسب رأى زيمباردو أن تنمية المهارات الاجتماعية الخاصة بالاتصال والتفاعل مع الآخرين ضرورة ملحة فى علاج الخجل الشديد،

والنصائح التالية فى حالة اتباعها ستكون بداية الطريق فى تنمية المهارات الاجتماعية: ـ

* كن البادىء فى الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شىء معين فى الآخرين.
* ألق التحية يوميًّا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسمًا عندما تلقى التحية.
* اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.
* تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقى فى التعامل مع الآخرين.

* تعليم وتدريب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهميته كفرد فى المجتمع.

* مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجيًّا لخبرات اجتماعية إيجابية وإحدى هذه الطرق هى ما تسمى بالتمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف بحيث يقوم المريض بالتظاهر بتمثيل دور إيجابى فى مواقف تسبب الإحراج للمريض مثل: ـ

التظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك فى الحياة الواقعية العادية.

* تدريبه على تولى زمام المبادرة فى مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شىء معين.

ـ عالجى نفسك بنفسك.....

فيما يلى بعض الملاحظات والتمارين التى تساعد على تجاوز حالة الخجل والقلق الشديد فى المواقف الاجتماعية...

* إن قليلًا من التوتر فى بعض المواقف، أمر طبيعى... لا تضخمى المشكلة واعلمى أن كثيرًا من الناس يعانون مثلك... وكلهم يحاول أن يشجع نفسه ويخفف من توتره بأساليب مختلفة ثم يواجه الحياة والمواقف المزعجة إلى أن يتعود على لقاء الناس والحديث معهم بشكل عادى وتذكرى المثل الذى يقول: **"إن أجرأ الناس على الأسد أكثرهم له رؤية"**.

* شجعى نفسك بنفسك... ورددى عبارات قصيرة مثل إننى قوية وأعرف كيف أتحدث مع الناس... إن لسانى طبيعى جدًا... إن مظهرى عادى تمامًا ومقبول... وقولى: (**رب اشرح لى صدرى ويسر لى أمرى، واحلل عقدة من لسانى يفقهوا قولى**).
* احفظى بعض القصص القصيرة والأحاديث الشيقة وتمرنى عليها... وعندما تكونى مع الناس انتهزى الفرصة وتحدثى بما تعرفين.
* فى المواقف الاجتماعية المحرجة تعودى على أن تسألى عن أى شىء وابدئى بالأمور المحيطة بك... إن ذلك أفضل من الصمت والتوتر واعلمى أن أعظم المتحدثين كثيرًا ما يستعمل ذلك الأسلوب.
* لا تضخمى عيوبك ونقاط ضعفك وتقبلى بعض الأخطاء ولا يوجد إنسان كامل إن فى كل إنسان جانبًا خيرًا قويًّا ويمكنك التواصل مع الآخرين والاستمتاع بذلك... هناك من هن أحسن منك حتمًا وهناك من هن أضعف منك حتمًا.
* إذا أخطأت فى بعض الأمور البسيطة أو كان رأيك غير صحيح فإن ذلك لا يعنى أن تدمرى نفسك وتحطميها، ولا يؤدى ذلك إلى خراب الدنيا... صححى خطأك وكونى جريئة وحاولى أن لا تكرريه وتعودى على المرونة والواقعية واحترام الرأى الآخر... واعتذرى إذا كان الموقف يستحق الاعتذار.
* راجعى تفكيرك حول نفسك وحول نظرة الناس وأهميتها كونى

متفائلة... كل الناس تنظر إلى الأشخاص عندما يقومون بعمل أو يتحدثون... هذا طبيعى جدًا تعودى على ذلك... إن الآخرين لا يريدون السخرية منك أو انتقادك... بعض الناس مزعجين تعلمى أساليب ناضجة فى الرد عليهم وتذكرى المثل الذى يقول: (**إن رضا الناس غاية لا تدرك**).

* يمكنك كتابة المواقف المزعجة وإعطاؤها درجة خاصة تقيس التوتر والقلق فيها... تمرنى على مواجهة المواقف مرات عديدة واستعملى المفكرة واكتبى ملاحظاتك.
* داومى على ما سبق... وضعى حدًا لخوفك وخجلك وابدأى بشكل جدى فى التغيير بعزيمة كبيرة قال تعالى: ﴿ **فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ** ﴾[آل عمران: من الآية ١٥٩].
* اسألى من حولك من ذوى الاختصاص والخبرة عند اللزوم وتأكدى أن تجربة الخجل والقلق سوف تخفف تدريجيًّا إلى أن تزول وتذكرى أن كل ما يزيد ثقتك بنفسك كالهوايات والقدرات يجعلك قوية أمام الناس.
* حررى نفسك من فكرة وجود شىء يستحق الخجل والإحراج الناتج عنه وتأكدى بأنك غير قابلة للإحراج بسهولة، لأنك تثقى فى قدراتك، ولا تفكرى بطريقة سلبية فى نفسك، إذا كنت ترغبى فى الاستفادة من كل صفاتك ومواهبك وإمكانياتك.
* إذا شعرت بأنك منعزلة عن المجتمع بسبب خجلك، لا تلق بمسئولية انعزالك على الآخرين، واخرجى من عزلتك لتعودى

إلى المجتمع، إلى أصدقائك وزميلاتك وشاركى فى الأنشطة لأنه من الخطأ أن تلومى الآخرين دائمًا على كل ما يحدث لك.

* تأكدى بأن الوحدة تؤدى إلى أن تصبحى شخصية خجولة، لأنك لم تتعودى التفاعل مع الآخرين.

* اتخذى هويات جديدة وتعرفى على زميلات جدد. إن الورقة المالية إذا حجزتيها من التداول تصير عديمة القيمة. ولكنك عندما تبدأى فى استعمالها تظهر قيمتها، وكذلك حياتك، ففى كل منا كنز فى داخله، ابحثى عنه وسوف تجديه.

* تقبلى النقد بصدر رحب، ولا تشعرى بأى إحراج يسبب الخجل من أى آراء عنك، واحتفظى بصورة جميلة عن نفسك فى عقلك. ولا تكونى كسولة فالنشاط مفيد وابذلى جهدًا وإخلاصًا فى كل عمل تكلفى به.

* إن لم تكونى محدثة لبقة فأنت تستطيعى دائمًا أن تكونى مستمعه ذكية. فإن المستمعة الذكية لها قيمة فى المجتمع مثل المتحدثة اللبقة تمامًا، إن الشخص الوديع الهادىء يمكنه أيضًا أن يكسب محبة الناس؛ فلا تشعرى بالخجل لأنك لا تتمكنى من مسايرة الآخرين فى أحاديثهم.

وباتباع الخطوات التالية يمكن التغلب على الخجل السلبى أيضًا:

* ثقى فى أنك قادرة على إجراء التغير المطلوب، فإن ثقتك بنفسك وثقتك فى قدراتك تزيد من شجاعتك وتزيد من تمكنك من زرع محاولة التخلص من الخجل الزائد أو المرضى فى نفسك.

* ثقى فى أنك إنسانة محبوبة عند الله والتجئى إليه فيزيد رضاك عن نفسك واطلبى معونته فإنه تعالى مصدر تشجيع وطمأنينة للنفس.
* انزعى عنك مخاوفك فإن العلماء يرون أنه فى حالة فزع الإنسان فإنه يتوقع الأسوأ ولكنه لا يراه يحدث أبدًا.

والواقع إن للخوف حدودًا ينتهى عندها، فإن كنت تخافى من الامتحانات أو من المقابلات الشخصية فإن مخاوفك تزول بعد عدة دقائق من بدء الموقف واقعيًّا، وعندما ننجو من خبرة الخوف المفزع فإننا نتعلم ألا نخاف فى المرة المماثلة القادمة بكل هذا القدر الضار من الخوف.

* تذكرى أنك لست الوحيدة فى هذا العالم الذى يعانى من مشكلة الخجل.
* حاولى أن تعرفى وتفهمى كيف تسرب إليك هذا الخجل وما الدرجة أو الشكل الذى توصلتى إليه.
* فكرى فى برنامج لمساعدة نفسك وذلك بأن تبدئى الخطوة ببطء وبالتدريج نحو المشاركة فى المجتمع مع زيادة تواجدك وتعاملك مع الناس.
* لا تبالغى فى تقدير قيمة الآخرين مع بخس قيمة نفسك.
* فكرى جديًّا فى أنك أفضل مما تظنين فى نفسك إلى أن تصلى إلى درجة الثقة فى ذلك تمامًا.
* فكرى دائمًا فى مميزاتك وركزى على عيوبك ونقائصك.
* اقتنعى بأنه لا يوجد إنسان بلا نقاط ضعف ومن الذكاء أن تركزى على الجوانب القوية فى شخصيتك لكى تبرزيها.

* تقبلى شكلك وملامحك وظروفك العائلية والمالية وحولى خجلك منها لعمل تفتخرين به.
* ابحثى بداخلك عن الطاقات والمواهب التى منحك الله إياها وإدرسيها لكى تعرفى كيف تستثمريها بنجاح.
* ركزى على المجال الذى تتفوقين فيه لكى تلمعى فيه فيعوضك عن القصور فى المجالات الأخرى.
* لا تستعجلى النتائج ولا تيأسى سريعًا فإن الأمر يتطلب وقتًا وجهدًا لكى تتغلبى عن مشكلتك.

البروفيسور فيليب زيمباردو، هو أحد خبراء علم النفس والذى يعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعى باعتباره رائد أبحاث ودراسات الخجل فى الولايات المتحدة وبالتحديد فى جامعة ستانفورد.

وحسب رأى زيمباردو مؤلف كتاب الخجل، فإن الخجل عندما يكون مناسبًا للموقف يعتبر ميزة وصفة إيجابية ويعكس مواصفات الأدب والتهذيب والخلق الكريم إضافة لمواصفات الذوق والكياسة والتواضع واللطف، وبالتأكيد جميع هذه الموصفات تعتبر إيجابية.

على أى حال، فالخجل السلبى كما يسميه المؤلف، هو الخلل الذى يحدث فى السلوك الاجتماعى للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الفرد من ضمنها تدهور الصحة النفسية.

ويواصل زيمباردو تقديم نصائحه للمصابين بالخجل الشديد:

١ ـ حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر

داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبًا فى الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

٢ ـ حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها فى عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة المضادة لنقطة ضعفك مثال:

ـ لا أثق بالآخرين............. أثق بنفسى.

ـ الآخرون يكرهونى.......... أنا محبوب من الآخرين.

ـ الحياء من الإيمان........... يد الله مع الجماعة.

٣ ـ بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادىء الصحية (جهة اليسار).

٤ ـ حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولًا واستمر يوميًّا على المنوال نفسه ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفًا طبق ما فكرت به.

.. ولكن على يقين وبتوفيق من عند الله أن درجة الخجل ستقل وتضعف بل ستختفى بإذن الله.

وهناك أيضًا بعض الإرشادات التى تساعد على علاج مشكلة الخجل منها (ذكرت فى بعض المراجع) هى: ـ

١ ـ المواجهة:

يجب المبادرة والتصرف سريعًا عندها سترى أن "الآخر" المخيف أكثر تسامحًا وأكثر تقبلًا للغير منكم أنتم لأنفسكم وبفضل المواجهة هذه يمكن أن نعى بأنه لا حاجة لأن نكون كاملين وخطأ واحد لا يعنى نهاية العالم.

٢ ـ الرياضة:

الانضمام إلى نادى أو مجموعة وذلك للانفتاح على الخارج ومن خلال عمل هذا سيعى الذى يعانى من هذه الحالة بأنهم لا يفوقون غيرهم فشلًا وهناك أشخاص تصادفوهم يكنون لكم كل الاحترام والتقدير.

٣ ـ الإبقاء على طبيعتك:

لا تحاول أبدًا نسخ الآخرين حتى ولو كانوا نموذجًا من الكمال فلديكم شخصيتكم الفريدة وثروات خاصة كفيلة بأن تمنحكم الثقة بالنفس.

٤ ـ تبديل طريقة التفكير:

يجب إبعاد الأفكار العفوية التلقائية متى بدأت بالمراودة ويجب التفكير والتحليل بصورة مختلفة... فالمعاناة من فشل معين لا يعنى بأننا غير نافعين وملاحظة واحدة حول عملنا ليست بإهانة بل بوسعها مساعدتنا على التحسن.

٥ ـ لا كمال بعد اليوم:

لا بد من الكف عن السعى إلى الكمال فلا يوجد إنسان كاملًا فى هذا

العالم ولا بد من تحديد أهدافًا واقعية يمكن بلوغها بحسب حدودكم وإمكانيتكم.

٦ ـ إياكم الخجل من شعوركم بالخجل:

لم يعد الخجول سخرية عصره بل على العكس يجده الآخر مليئًا بالصفات الحسنة.

٧ ـ **حاول أن تبتسم** وترسم الابتسامة على وجهك وثق بنفسك وبقدرك على قهر الخجل على الشخص الذى بجوارك، افتح معه أى موضوع، تساءل عن أى شىء.. عن الوقت.. عن مكان تعرفه.. واجعل حوارك يتسم بالود والحب، ستجد الموضوع فى غاية السهولة والبساطة... المهم أن بتدأ وتبدأ فورًا.

٨ ـ **تغلب على إحساسك بالخوف من الفشل** فهو الذى يجعلك تتوقع وتفضل ألا تكون موجودًا بين أفراد المجتمع!! تتصور أنك محور اهتمام العالم وأن الناس يراقبون حركاتك وسكناتك، ولا تخش من عدم تقدير الناس لك ولا تنشد الاستحسان من الآخرين.

٩ ـ **العزيمة هى سلاحك لمواجهة الخجل** ولكن هذه العزيمة الوطيدة الراسخة المستمرة والمسيطرة التى يجب أن تمتلكها للسيطرة على خجلك لا تستمد مرتكزها إلا من كراهية شديدة ونفور عارم من كل ما يبعث على الخجل أو ينجم عنه على أن يتبعها لمعة كبيرة ورغبة فى الاستمتاع بكل ما يؤدى على الثقة بالنفس مثل الشجاعة والجراءة وحب الناس والتعاون معهم، وهى الصفات التى يجب أن تزرعها داخل نفسك.

أخطاء يجب على الخجول مراعاتها حتى يمكنه التخلص من الخجل:

الخطأ الأول: عدم التوكل على الله وضعف اليقين فقد يتوكل على طبيب أو دواء فقط أو غيرهما... و كأنهما هم أسباب الشفاء فقط... والله سبحانه هو المسبب للشفاء... وكلما قوى إيمانك قوى قلبك وتيسر لك الشفاء، ولذا كن قوى اليقين بعون الله... وما وهبك الله من ميزات وأعظمها وأجلها نعمة العقل.

الخطأ الثانى: الاعتقاد بأن الخجل أمر ليس له حل!!.. بل أقول لك: وتأكد أن للخجل حلًا ناجحًا... ومجربًا فى أقسى حالات الخجل... وتم الشفاء منه تمامًا...، ولو قال لك من قال بأن الخجل ليس له حل فتأكد بأنه هراء وجهل.

الخطأ الثالث: تعليق الخجل على شماعة العيوب الخلقية (قصر القامة، لا يسمع، غير مبصر، نحيف، بدين):

هناك حيلة نفسية قوية جدًا ولها تداعيات خطيرة تقيد الخجول وتحطم نفسيته وهى عندما **يربط الخجل بعيب خلقى** فيه... فيقول أنا خجول لأننى بدين جدًا أو لأن أنفى طويل. إلخ وهذا كلام عار من الصحة مهما بدا لك أنه كلام منطقى ١٠٠٪ وليس هذا السبب الحقيقى للخجل هذا مجرد حيلة نفسية وشماعة تعلق عليه خجلك وتجر أذيال الخيبة وأنت بذلك تبرر لنفسك خجلك بطريقة غبية جدًا فلا تكن كمن قتل صاحبه بالحجر الضخم لما رأى على رأسه ذبابة!!

ودعونا.. ننزل الأمر على أرض الواقع حتى لا يقول أحد أن هذا الكلام غير واقعى... نأخذ مثالًا من الواقع مثلًا شخص خجول لأنه

بدين... تعالوا للواقع... أليس هناك ناس حولنا وفى المجتمع بدناء ومع ذلك ليسوا خجولين... بل تجدهم اجتماعيين ومحبوبين... بل تجد نجومًا فى المجتمع ووجهاء... بدناء... كبار تجار أو رؤساء... إلخ... بل تجد بعضهم شخص بارز فى مجال يتطلب الجمال والرشاقة... كالغناء أو التمثيل ومع ذلك هم من أبرز نجوم الشاشة!!.

الخطأ الرابع: الاعتماد على النفس فى العلاج (العلاج الذاتى للنفس)
وهذا خطأ... وغباء... إذا كان هناك علماء ومتخصصين وخبراء... فهم يملكون الخريطة التى توصلك لهدفك فى أقرب وقت وأسهل طريق وبأقل كلفة... كثير من الخجولين... لم يذهبوا لأهل الاختصاص... وهكذا ضاعت عليهم سنوات شبابهم... والكثير من أوقاتهم وأموالهم... وفرص عديدة ضاعت عليهم... ولم يصلوا إلى حل إلا اليسير... فإذا كان الخجل إلى درجة كبيرة ومرضية يجب أن نلجأ إلى المعالج النفسى؛ حيث أن الخوف بعد ضياع السنوات سيجعلك تندم على ما فاتك.

وإذا لجأت إلى طبيب ومتخصص بارع... فقد تخرج من عنده خلال فترة بسيطة وأنت شخص آخر لا تعانى من الخجل.

الخطأ الخامس: إلقاء اللوم على الأهل أو المدير أو المجتمع. صحيح الخجل قد يكون ناتج عن نشأتك فى وسط وبيئة تسببت فى كونك شخصًا خجولًا... سواء الأسرة أو المدرسة أو الظروف... أو التجارب القاسية... أو المحيطين بك... إلخ... لكن!!.. هذه أسباب كانت

سابقًا!!.. الآن.. لا... فى الحاضر والمستقبل لن أقول... أنت تتحمل جزءًا... أو الجزء الأكبر... بل أنت تتحمل كل شىء... ولا دخل لغيرك... إطلاقًا... من الآن فصاعدًا لا يدخلك شك فى أنك أنت المسئول عن استمرار الخجل وعليك وحدك... مسئولية التخلص منه! فلا تضع العربة أمام الحصان.

.نصائح علاجية تفيد الوالدين:

١ ـ محاولة تفهم مشاعر المراهقين وأفكارهم وخلقهم إذا زادت فترة الخجل أو الانكماش التى يمرون بها.. ومراجعة درجة التوتر فى المنزل أو المدرسة ودرجة الاهتمام والرعاية والتشجيع التى تقدم لهم. ومحاولة تعديل الأمور السلبية قدر الإمكان.

٢ ـ تجنب إطلاق المسميات أو الأوصاف غير المفيدة مثل: خجوله ـ خوافه ـ ضعيفه.. وغير ذلك.

٣ ـ تجنب معاقبة المراهقين وإهانتهم أمام الآخرين.

٤ ـ ترك بعض الحرية للمراهقين فى اكتشاف ما حولهم وهم يتعلمون من الخطأ والتجربة ومن الإرشادات.. تقبل بعض الأخطاء ولا نكون خياليين نريد الكمال التام.

٥ ـ لا بد للأهل والمربين أن يتذكروا أنهم عونًا للمراهقين وأن يكونوا موجودين عند الحاجة وأن يفهم المراهق ذلك عند مواجهته لموقف اجتماعى صعب.

٦ ـ عدم اليأس من المحاولات والبدء بشكل جدى فى التغيير والعزم

على الاستمرار والتأكد أن كثيرًا من الحالات تتحسن مع تقدم العمر وزيادة التجارب والثقة فى النفس.

٧ ـ من واجب الأمهات توعية بناتهن (أولادهن) بما يحدث لهن فى هذه المرحلة الحرجة من عمرهن وأنه أمر طبيعى يحدث لجميع من هن فى هذه السن ولا داعى إلى الخجل والقلق. (مثل تغيير شكل الجسم،....،...).

ومن الأمور الهامة والتى لا تلقى الاهتمام الكافى:

هى تغيير سلوك الأبوين تجاه الطفل من حيث إطلاق الصفات السلبية عليه وعدم إشراكه فى بعض المناسبات نظرًا لأنه خجول ولا يتفاعل. بل يجب الأخذ بيده وبالتشجيع ليزيد من مشاركته وتفاعله.

ويحتاج الأبوين إلى الصبر وبعض الجهد والمعلومات إضافة لهدوء الأعصاب مما يساعدهم على استمرارهم فى خطة التشجيع المستمر وتفهم خوف الطفل وقلقه والحوار معه وتفهم أحاسيسه وآرائه والعمل على تعديلها، ومن الملاحظات العملية المفيدة إعطاء "خمسة دقائق إضافية للطفل يوميًّا" وفيها مزيد من الاهتمام بالطفل والتدريب على أداء بسيط مثل قول نكتة أو نشيد ثم مكافأته على ذلك، وتشجيعه أن يحضر لليوم شيئًا كى يقوله أمام الأهل أو أشخاص آخرين.

ويشير الدكتور محمد سمير عبد الفتاح (أستاذ علم النفس، مدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا)، إلى أن: "المراهق يحتاج إلى من

يتفهم حالته النفسية ويراعى احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم".

وفى حديثه لموقع المسلم، يدعو الدكتور سمير عبد الفتاح أولياء الأمر إلى "التوقف الفورى عن محاولات برمجة حياة المراهق، ويقدم بدلًا منها الحوار، والتحلى بالصبر، واحترم استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشمله بمزيد من الاهتمام". وينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بضرورة "إشراك الأب فى تحمل عبء تربية أولاده فى هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم"، ويقول للأم: "شجعى ابنك وبثى التفاؤل فى نفسه، وجملى أسلوبك معه، واحرصى على انتقاء الكلمات كما تنتقى أطايب الثمر".

ويوجه عبد الفتاح النصح للأب قائلًا: "أعطه قدرًا من الحرية بإشرافك ورضاك، لكن من المهم أن تتفق معه على احترام الوقت وتحديده، وكافئة إن أحسن كما تعاقبه إن أساء، حاول تفهم مشاكله والبحث معه عن حل، اهتم بتوجيهه إلى الصحبة الصالحة، كن له قدوة حسنة ومثلًا أعلى، احترم أسراره وخصوصياته، ولا تسخر منه أبدًا". ويضيف عبد الفتاح موجهًا كلامه للأب: "صاحبه وتعامل معه كأنه شاب، اصطحبه إلى المسجد لأداء الصلاة وخاصة الجمعة والعيدين، أجب عن كل أسئلته مهما كانت بكل صراحة ووضوح ودون حرج،

وخصص له وقتًا منتظمًا للجلوس معه، وأشركه فى النشاطات الاجتماعية العائلية كزيارة المرضى وصلة الأرحام، نم لديه الوازع الدينى وأشعره بأهمية حسن الخلق".

كما ينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بمراعاة عدد من الملاحظات المهمة فى التعامل مع بناتهن فى مرحلة المراهقة فيؤكد بداية أن على الأمهات أن يتعلمن فن معاملة المراهقات، ويقول للأم: "أعلميها أنها تنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تسمى مرحلة التكليف، وأنها كبرت وأصبحت مسئولة عن تصرفاتها، قولى لها: إنها مثلما زادت مسئولياتها فقد زادت حقوقها، وإنها أصبحت عضوًا كاملًا فى الأسرة تشارك فى القرارات، ويؤخذ رأيها فيما يخصها، وتوكل لها مهام تؤديها للثقة فيها وفى قدراتها، علميها الأمور الشرعية كالاغتسال، وكيفية التطهر، سواء من الدورة الشهرية أو من الإفرازات.

ويضيف عبد الفتاح: "ابتعدى عن مواجهتها بأخطائها، أقيمى علاقات وطيدة وحميمة معها، دعمى كل تصرف إيجابى وسلوك حسن صادر عنها، أسرى لها بملاحظات ولا تنصحيها على الملأ فإن (لكل فعل ردة فعل مساو له فى القوة ومضاد له فى الاتجاه)، اقصرى استخدام سلطتك فى المنع على الأخطاء التى لا يمكن التجاوز عنها، واستعينى بالله وادعى لها كثيرًا، ولا تدعى عليها مطلقًا، وتذكرى أن الزمن جزء من العلاج".

ويضيف الدكتور محمد سمير عبد الفتاح قائلًا: "افتحى قناة

للاتصال معها، اجلسى وتحاورى معها لتفهمى كيف تفكر، وماذا تحب من الأمور وماذا تكره؟ واحذرى أن تعامليها كأنها ند لك ولا تقرنى نفسك بها، وعندما تجادلك انصتى لملاحظاتها وردى عليها بمنطق وبرهان، إذا انتقدت فانتقدى تصرفاتها ولا تنتقديها هى كشخص، وختامًا استعينى بالله ليحفظها لك ويهديها".

ومن المهم اشباع حاجة الأبناء إلى الاحترام، والحاجة لإثبات الذات، والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة للتوجيه الإيجابى.

القول مثلًا: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسى أحس بالازعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمرًا آخر يكدرك ويغضبك، فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور فى نفسه.

إشاعة روح الشورى فى الأسرة؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأيًا ورأيًا آخرًا معتبرًا لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضًا كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك أمورًا إستراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين، والتماسك الأسرى، والأخلاق والقيم.

أيضًا دور المدرسة فى حل مشكلة الخجل:

السر مبكرًا:

تقول الطالبة "س" التى تدرس بالمرحلة الإعدادية: (أنا لا أشارك فى الإذاعة المدرسية والسبب فى ذلك أننى لم أتعود على الظهور أمام الطالبات فى المراحل السابقة من دراستى وبعد وصولى إلى هذه المرحلة لم

يكن لى الرغبة فى المشاركة فى أى نشاط داخل المدرسة لأننى أشعر بالخجل أمام زميلاتى وأخشى أن أخطىء فى الحديث وتسخر منى الطالبات). وتضيف الطالبة فى حديثها بقولها أنها لم تتدرب منذ الصغر فى المراحل الدراسية الأولى مما جعلها تتخوف من الوقوف أمام الطالبات فى هذا العمر من الدراسة.

التدريب على المواجهة:

الطالبة "ع" فى المرحلة الإعدادية تقول: أحاول الهروب من المشاركة فى الإذاعة المدرسية لدرجة أننى أعمد إلى الغياب فى ذلك اليوم الذى أكلف فيه بالمشاركة فى الإذاعة المدرسية لأننى لا أريد المشاركة لعدم تعودى على ذلك.

"ص" طالبة فى الصف الثالث الإعدادى تشعر هى الأخرى بالخجل عند مواجهة أى موقف وتقول أن هناك أعراضًا تظهر لى مثل: التلعثم فى الكلام وجفاف الحلق والمغص الشديد فى البطن، وأتمنى أن لا أشارك فى أى نشاط سواء فى المدرسة أو حتى الأنشطة الاجتماعية.

الإذاعة لجميع الطلبة:

إذا أردنا للإذاعة المدرسية أن تؤدى دورها الإيجابى فى علاج هذه الظاهرة فلا بد من وضع آلية محددة يتم من خلالها إشراك جميع طلاب المدرسة فى الإذاعة المدرسية وأن لا تقتصر على من لديهم الرغبة فى المشاركة فقط على النحو السائد فى مدارسنا وعلى هذا يبقى الطالب الذى يعانى من ظاهرة (الخوف) من مواجهة الجمهور منطويًا فى آخر الصف دون محاولة من المعلم المسئول إخراجه من خوفه ومعالجته

بطريقة تربوية مناسبة أو إحالته للمرشد الطلابى الذى هو بدوره قد يعمل شيئًا.. وأن يبدأ من المرحلة الابتدائية.

وفيما يلى بعض الاقتراحات والتوصيات التى تساعد الطالبات (الطلبة) فى المرحلة الثانوية على تنمية الثقة بالنفس والبعد عن الخجل والتجاوب مع المعلمة:

١ ـ استغلال حصص الأنشطة المدرسية فى علاج هذه المشكلة... فعلى المعلمة (المعلم) أن تستفيد من هذه الحصص وتحاول التقرب من الطالبات (الطلبة) اللاتى يعانين من هذه المشكلة لتتعرف على الأسباب التى تسبب المشكلة وتحاول علاجها.

٢ ـ على المعلمة (المعلم) أن تقيم علاقات اجتماعية طيبة مع الطالبات (الطلبة) أصحاب المشكلة حتى تخفف درجة الخجل ومن ثم تنمى لديهم الثقة بالنفس.

٣ ـ على المعلمة (المعلم) إشراك الطالبات (الطلبة) أصحاب المشكلة فى الأنشطة المدرسية التى تشترك فيها طالبات (طلبة) تتصف بالجرأة والثقة بالنفس العالية حتى تتعلم منهم الطالبات الخجولات.

٤ ـ على المعلمة (المعلم) أن تشرك هؤلاء الطالبات (الطلبة) معها باستمرار فى الحصة، وتكلفهم بأعمال بسيطة يقومن بها مثل: مراقبة الفصل أثناء خروج المعلمة (المعلم) لمقابلة المديرة، أو أن تجعلهن يساعدونهن عند القيام بإعداد طبخة فى مادة التدبير مثلًا أو لأى سبب آخر.

٥ ـ على المعلمة (المعلم) أن تحاول ألا تركز بشكل ملحوظ على الطالبات (الطلبة) اللاتى ثقتهن بأنفسهن ضعيفة، لأن الطالبات (الطلبة) فى هذه المرحلة على قدر من الملاحظة والفهم فقد يؤدى هذا انتقاد وسخرية الطالبات (الطلبة) من بعضهن.



توصيات ومقترحات للتعامل مع مشكلة الخجل

١ ـ ينبغى النظر بعين الاعتبار أولًا إلى الأسباب التى أدت إلى الخجل ـ كما ذكرنا سابقًا ـ فليس من السهل إعطاء تفسير واحد يوضح لنا أسباب هذا السلوك لأنها تقوم على أسباب الدوافع المتصارعة الشعورية واللاشعورية، ونتيجة لهذا الصراع القائم فى نفس الطفل يظهر نوع من التوافق بين هذه القوى المتصارعة حيث تتحول مشاعر العدوانية الموجة نحو الوالدين إلى مصدر آخر فينصب مشاعره نحو ذاته دون ضرر يلحق بذاته كما أنه لا يعارض ضميره الخلقى فتشبع حاجاته ويتم التنفيس عنها بطريقة أخرى غير مباشرة.

٢ ـ يبدو على ملامح الطلاب المنطوين ما يدل على نواحى النقص أو العجز فى شخصياتهم إذ أنهم تعودوا إخفاء مشاعرهم لكى يحموا أنفسهم من الكبار الذين لا يشاركونهم وجدانيًّا وتعلموا أن استجابتهم التلقائية منذ الصغر تقابل بالسخرية والاستهزاء وبدلًا من أن يسألهم الرشد عن أسباب صمتهم يسألهم عن ميولهم ورغباتهم وإنتاجاتهم العلمية.

٣ ـ إذا كان أسلوب تربية الطالب فى أثناء الطفولة يقوم على أساس إثارة مشاعر الخوف وانعدام الأمر داخل الأسرة فإن شعوره بإهمال يترتب عليه شعوره بأنه غير مرغوب فيه ومنبوذ من أهله ومن ثم عندما يتنقل إلى المدرسة تقابله صعوبات كثيرة فيكثر

اعتذاره ولومه من قبل الآخرين ويكون العمل على دمجه فى الأنشطة المدرسية بحيث يستطيع منافسة الآخرين مما يزيد شعوره بالثقة فى نفسه.

٤ ـ إذا كانت أسباب الخجل والعزلة عميقة الجذور تتغلغل فى أعماق الشخصية فإن مثل هذا الطالب يحتاج إلى إزالة الأسباب التى أدت إلى مشاعر العزلة قبل البدء فى دمجه فى المحيط المدرسى.

٥ ـ فى حالة الخجل البسيط الذى يبدو على بعض الطلاب بسبب شعورهم بالغربة لاختلاف جو المدرسة عن جو المنزل ويتم فى هذه الحالة عزل وإزالة العوامل التى أدت إلى الخجل والعزلة والعمل على إعادة الثقة فى نفسه وطلب من المعلمين إشراكه فى الإجابة على الأسئلة المعتادة أثناء الدرس ويفضل أن تكون الأسئلة الموجة إلى الطالب فى البداية سهلة.

٦ ـ كما يقوم المرشد بتوجيه والداى الطالب الخجول وللأساليب التربوية الصحيحة فى معاملتهم لابنهم وتنشئته بأقل قدر من الصراع.

٧ ـ تنمية وتطوير الوعى التربوى على مستوى الأسرة والمدرسة، ويتم ذلك من خلال وسائل الإعلام المختلفة، ومن خلال إخضاع المعلمين والآباء لدورات تدريبية وعلمية حول أفضل السبل فى تربية الأطفال ومعاملتهم. مع تحقيق الاتصال الدائم بين المدرسة والأسرة وإقامة ندوات تربوية خاصة بتنشئة الأطفال.

٨ ـ تعزيز وتدعيم الإرشاد النفسى والتربوى فى المدارس وإتاحة الفرصة أمام المرشدين من أجل رعاية الأطفال وحمايتهم وحل مشكلاتهم ومساعدتهم فى تجاوز الصعوبات التى تعترضهم.

٩ ـ ربط المدارس بمراكز الرعاية الاجتماعية والنفسية الذى يضم عددًا من الإخصائيين فى مجال علم النفس والصحة النفسية والخدمة الاجتماعية، حيث تتم مساعدة الأطفال الذين يعانون من الخجل وصعوبات كبيرة فى تكيفهم المدرسى، وحل المشكلات السلوكية والنفسية التى يعجز المرشد عن إيجاد حلول لها، أى أن يكون هناك مرجعية تربوية نفسية واجتماعية لكل محافظة أو مدينة على الأقل.

١٠ ـ التعاون بين المدارس والجمعيات الأهلية التى تهتم بحماية الطفل فى رصد مشكلة الخجل لدى الأطفال.

بعض النصائح للمعلم حول التعامل مع الأطفال الخجولين داخل الفصل:

١ ـ اجعل الخجل شيئًا عاديًّا وصفه بصورة إيجابية:

واعتبار الخجل شيئًا طبيعيًّا يجب أن يكون شيئًا سهلًا؛ حيث أن حوالى ٥٠٪ من الناس البالغين فى الولايات المتحدة يعتقد أنهم يعانون من الخجل، فهو إذا شىء طبيعى، والمشكلة هى أن معظم الناس يربكهم خجلهم ويحتفظون به لأنفسهم وكنتيجة لذلك يظلون طوال حياتهم يعتقدون أنهم يختلفون عن الآخرين، ولكن فى الواقع يعتبر هذا بعيدًا عن الحقيقة، وكمعلمين فإنكم فى وضع يمكنكم إبعاد هذه الفكرة وأن

تظهروا لطالبتكم أن الخجل شىء طبيعى وأن هذا الخجل يجب ألا يعرقلهم. قارن الأطفال الذين يعانون من الخجل بأطفال آخرين كانوا يعانون من الخجل وأصبحوا الآن أناس بالغين ناجحين.

٢ ـ قم بالاتصال المستمر:

من السهل إهمال الأطفال الذين يعانون من الخجل وكلما أهملوا أكثر كلما صعب عليهم تقبل الاهتمام عندما يعطى إليهم. إن الاتصال اليومى مع الأطفال الذين يعانون من الخجل بصفة دائمة يساعد على أن يبقى هؤلاء الأطفال فى بؤرة الاهتمام. ليس المطلوب منك القيام بالكثير، مجرد تعليق أو سؤال أو ابتسامة يمكن أن يكون لها وقع كبير. المهم ألا تجعل الاتصال مع الأطفال بطريقة تجعلهم يشعرون أنهم يختلفون عن الناس الآخرين.

٣ ـ يجب أن يعطى الأطفال الذين يعانون من الخجل عملًا يقومون به:

مثل الناس البالغين الذين يعانون من الخجل، فإن الأطفال الخجولين يمكنهم التحسن عندما يكون لديهم شىء ما يمكنهم القيام به، وهذا العمل يجعلهم:

أ ـ يشعرون بأنهم يقومون بشىء مختلف.

ب ـ يتمكنون من الحصول على سبب يجعلهم يتفاعلون مع الآخرين ـ فى هذه الحالة زملائهم الطلبة ـ والبراعة فى هذا هو ملاءمة مستوى التفاعل الاجتماعى لعمل ما مع مستوى كل طفل، فبعض الأطفال ينجحون بقدر بسيط فقط من الدفع أو التشجيع، وهؤلاء الأطفال عادة

يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم لكى يبدأوا، وفى بعض الأحوال، فإنهم لا يعرفون كيفية التحدث إلى الأطفال الآخرين. إن أى عمل يساعدهم على إذابة الجليد، ربما هو كل ما يحتاجونه من أجل التواصل الاجتماعى. أما بعض الأطفال الآخرين فإنهم يحتاجون إلى دعم أكبر، وهؤلاء الأطفال يشعرون بالرعب فقط لأنهم موجودين بالفصل، وعليك أن تكون حذرًا مع هؤلاء. وبالنسبة لهؤلاء الأطفال فإن شىء بسيط مثل مقابلة قصيرة مع مدرسهم سيكون كافيًّا لكى يبدأوا عملية الاتصال (مع الآخرين).

ـ فيما يلى بعض الأعمال المرتبة حسب صعوبتها ولكن فى بعض الأحيان ليس من السهل القول ما يكون صعبًا وما لا يكون صعبًا بالنسبة لطفل معين:

* قفل باب الفصل عندما يدق الجرس.
* ترتيب الغرفة بعد نهاية الدرس.
* توزيع أو جمع الأوراق.
* العمل فى مجموعة صغيرة على موضوع أو عمل يطلبه المدرس.
* معرفة عدد الطلبة أثناء الاستراحة أو أثناء فترات المذاكرة حيث يقوم الأطفال الخجولين بالذهاب إلى الأطفال الآخرين والتحدث معهم حول عمل يطلبه المدرس.

كما ترى فإن المهمة الأولى التى ذكرت تتطلب القليل، فهى لا تتطلب التعامل مع أى شخص وإنما مع الباب وهذا شىء مقصود فهو يسمح

للطفل الاشتراك فى الدرس بدون التعامل مع الأطفال الآخرين أو المدرس ـ ولكن حتى هذا العمل ربما يكون عملًا يهدد الأطفال الأكثر قلقًا ومن جهة أخرى، فإن العمل الأخير يتطلب من الطفل أن يذهب إلى أحد زملائه ويبدأ معه فترة سؤال وجواب.

ومن المؤكد أنه من الأفضل إعداد بعض المهام التى تناسب الفصل الذى تقوم بتدريسه ويمكن القيام بهذه المهام بدون الإخلال بالدرس العادى.

ـ وقبل أن تبدأ فى تطبيق هذا البرنامج إليك كلمة تنبيه: ـ

* تحديد المهام للأطفال الذين يعانون من الخجل تكون أكثر نجاحًا عندما تقوم أيضًا بتحديد مهام للأطفال الذين لا يعانون من الخجل. إن الأطفال الخجولين ربما يكونون غير مرتاحين ولكن من النادر أن تجدهم أغبياء. فهم عادة يمكنهم اكتشاف العمل المناسب لهم مثلهم مثل زملائهم، وأكثر من ذلك جدب الانتباه إلى الشعور الذاتى للطفل الخجول ومعاناته فى الفصل، ولكن إذا تم تنفيذ هذه المهام بطريقة مناسبة فسوف يكون لها فائدة ربما تستمر طوال حياة الطفل الخجول.

٤ ـ قم بالتعليق على نجاح الأطفال الخجولين وقم بنشر أعمالهم:

معظم الأطفال الخجولين يرغبون أن يكونوا فى مركز الاهتمام ولكنهم فى الوقت نفسه يكرهونه. فهم يريدون الشعور بالخصوصية ولكن لديهم صعوبة فى أن يكونوا فى بؤرة الضوء. ونشر أعمالهم فى أماكن بارزة فى الفصل يمكن أن يرفع معنوياتهم مثل ما هو الحال فى

التعليق والثناء على هذه الأعمال أمام الطلبة فى الفصل وبالتالى يمكن أن يكون له أثر بالغ. ولكن يجب أن تعطى كلمات الشكر بعناية عند التعامل مع الأطفال الذين يكرهون تسليط الضوء عليهم، والأفضل عدم التوسع فى إعطاء كلمات الشكر أو الثناء، أى من الأفضل إعطاء الشكر أو الثناء والتحول مباشرة إلى موضوع آخر. يجب عدم إعطاء الفرصة للمقاومة أو حتى التفكير لما يحتاجه الطفل الخجول لكى يرد. وإذا تم إعطاء كلمة الشكر أمام الفصل بالكامل، يجب عدم إعطاء مجال من الوقت لكى ينظر جميع الطلبة للطالب المعنى، انتقل على الفور إلى العمل التالى وكان متيقنًا أن عمل جيد قد تم القيام به مثلًا:

يأتى طالب إلى مقعدك ويسألك سؤالًا. تلاحظ أن الطالب يرتدى قطعة ملابس أنيقة وأن شعرة جميل. ببساطة أثنى عليه وانتبه للعمل الذى بين يديك:

"سترة جميلة، إنها تعجبنى حقًا"

"ماذا بوسعى أن أفعل لك؟"

عند التعامل مع أطفال خجولين جدًا ربما من الأحسن تجنب تقابل العينين حتى تشعر بأن الطفل قادر على الرد بطريقة مريحة. وهذا ربما يتطلب مقابلة واحدة أو عدة مقابلات. وعلى كل لا تنتظر إجابة لكلمة الثناء. إذا تحصلت على رد فإن ذلك يعتبر جيدًا ولكن لا تنتظر الرد، لأن هذا سيلغى الهدف من هذا التمرين. وأخيرًا لا تشكر الأطفال أو تقدم لهم الثناء إلا إذا كنت تعنيه، وإلا فإن هذا سيؤدى إلى إرباكهم على المدى البعيد.

٥ ـ ساعد الأطفال على تعلم كيفية الدخول فى اتصال مع الآخرين:

الاقتراب من غريب أو حتى صديق يمكن أن يكون صعبًا بالنسبة للشخص الراشد، ولكن بالنسبة للطفل الخجول فإنه ليس أقل من عذاب معظم الأطفال الذين يعانون من الخجل يحلمون بأن يكونوا قادرين على الاقتراب من مجموعة من الأطفال فى الملعب والانضمام إليهم ولكنهم حرفيًّا لا يعرفون كيفية القيام بذلك؛ بدلًا من ذلك، فإنهم ينتظرون شخص ما أن يطلب منهم الإنضمام إلى اللعب أو أنهم يدعون أنهم ليس لهم الرغبة فى اللعب. قم بأى شىء لتشجيع الطفل الخجول فى أخذ المبادرة فى الاتصال مع الآخرين وهذا سيؤدى إلى خلق شىء جديد مختلف فى حياة ذلك الطفل.

٦ ـ علم الأبوين:

أحد الأشياء المهمة التى يمكن أن يقوم بها رجال التعليم لمساعدة الأطفال الخجولين هو تعليم الأبوين المهارات التى يمكن أن يقوم بها هؤلاء الأطفال فى البيت والتى لها علاقة مباشرة مع الموقف فى الفصل. نذكر هنا عدد بسيط من هذه المهارات: ـ

* مزاولة بعض الألعاب حيث يرفع أفراد العائلة أيديهم للكلام.
* قراءة بعض القصص من قبل الأطفال لأبويهم بدلًا من أن يقرأ الأبوين قصصًا لأطفالهم.
* تشجيع الأطفال على الكلام بإنفسهم كلما كان ذلك ممكنًا (عند طلب الوجبات فى المطاعم أو عند وجود ضيوف).

* تمثيل مواقف أو القيام بملاحظات ساخرة لأفراد العائلة الآخرين فى البيت على أساس منتظم.
* التمرن على المهارات الاجتماعية.

٧ ـ قم بمكافأة التحسن البسيط:

معظم الأطفال الخجولين يبرزون عند تجزئة التحديات إلى أجزاء يمكن التحكم فيها. فالقلق وليس الذكاء هو الذى يقف عائقًا فى طريق تعلمهم. إن تجزئة الأعمال إلى أجزاء صغيرة بما فيه الكفاية، تسمح للأطفال الخجولين النجاح معظم الوقت والفشل بعض الوقت (يجب أن نوضح أن الفشل أو الرسوب هو جزء من العملية التعليمية) كثير من الأطفال سيتعلمون التغلب على مخاوفهم تدريجيًّا.

٨ ـ انتبه للمزاح:

كلنا يعلم أن الأطفال الخجولين هم أكثر احتمالًا بأن يتعرضوا للمزاح من أقرانهم الذين لا يعانون من الخجل ولكن الأطفال أذكياء. فهم يعرفون أنه من الأفضل ألا يمزحون أو يستهزءون من طفل أمام الراشدين.

فالكثير من الأطفال يحتفظون بمعاناتهم لأنفسهم. وبذا يفرضون على الراشدين الذين لهم بهم علاقة أن يتطفلوا عليهم وينتزعوا منهم هذه المعاناة بعد أن يصبحوا حزينين بصورة متزايدة حول إمكانية الذهاب إلى المدرسة. وحيث أن الجزء الأكبر من التهكم على الأطفال الخجولين يحدث بعيدًا عنك، فليس واقعيًّا أن تعتقد أن بإمكانك التدخل دائمًا. كل

ما عليك هو أن تكون دائمًا يقظًا لاحتمال أن الطفل الخجول قد يتم التهكم عليه وأن تقوم بما تستطيع لاكتشاف المشكلة، فكثير من الراشدين الذين يستشيرون المتخصص ما زالوا يصفون الآثار النفسية من أيام شبابهم كما لو أنهم يعيشون ذلك التهكم اليوم.

٩ ـ تمرينات للتطبيق داخل الفصل:

أسهل طريقة لتطوير تمرينات لمساعدة الأطفال الخجولين هى اختيار أنشطة توفر إطارًا لهؤلاء الأطفال للتعامل مع الأطفال الآخرين بدون القلق حول ما يفترض أن يفعلوا، وهذه التمرينات مناسبة لما يلى:

١ ـ تعليم مهارات بسيطة سهلة التعلم من قبل الأطفال.

٢ ـ اشغل مجموعات صغيرة تستبدل الأدوار بسرعة.

٣ ـ اطلب من كل طفل أن يأخذ دوره بالتبادل.

٤ ـ اسمح لأكثر من طفل أن يلعب الأدوار فى كل مرة.

العلاج العقلى المعرفى الذى يدور حول تعديل بعض الأفكار الخاطئة عن الخجل

ومن ذلك إقناع الطالب بالأفكار التالية:

أ ـ أن النجاح المدرسى لا يعنى الانزواء وعدم ممارسة الألعاب الرياضية والمشاركة فى المواقف الاجتماعية.

ب ـ أن الفشل فى إتمام مهمة معينة لا يعنى أنها نهاية المطاف فكل فرد معرض للفشل، وما يجب عمله هو مواجهة هذا الفشل.

ج ـ الإقناع بأن كل فرد يملك القدرة والطاقة لإثبات وجوده وتحقيق ذاته والتفاعل بفعّالية مع الآخرين فى المواقف المختلفة.

فالمدرس يجب أن يشجع هذا الطالب الخجول الانطوائى، ويتفهم وضعه النفسى فلا يوبخه أمام زملائه، كذلك يجب أن لا يحرجه فى بداية الدراسة فى سؤاله، وطلبه من الطالب الوقوف أمام الطلبة ولاإجابة على السؤال. يجب أن يكون سهلًا لينًا مع مثل هذا الطالب. فيجلس معه ويشجعه على الكلام معه ويثنى عليه فى الفصل أمام زملائه، ويخيره فى أن يسأله ويطلب منه أن يتحدث بهدوء ويشعره بأنه لو أخطأ فليس فى ذلك عيبًا وليس عملًا مخجلًا. وفى البداية يسأله أسئلة سهلة، وعندما يجيب الطالب والذى غالبًا ما يتكلم بصوت خافت، ويكون محرجًا، بل ربما تلعثم ولم يستطع الإجابة، وتصبب عرقًا، وتزداد ضربات قلبه.. عندئذ يجب على المدرس مساعدته بالإشادة بما قاله التلميذ، ولا يقول له بأنه يجب أن يتحدث بصوت عال، ولكن يتحدث معه على انفراد بأنه أجاد فى إجابته، وأنه يكون أفضل لو تحدث بصوت أعلى، ويخبره بأنه طالب جيد، وأن الطلبة الموجودون فى الفصل الدراسى ليسوا أفضل منه بل إنه ربما يكون أفضل منهم، لذلك عليه ألا يخجل منهم، وأن يشارك فى النشاطات المنهجية واللامنهجية مثل الألعاب الرياضية، وأن يشركه فى اللعب بشكل جيد لا أن يتركه يختار مكانًا منزويًّا لا يرتبط ولا يشارك بقية زملائه.

أيضًا يجب تشجيع مثل هؤلاء الطلاب الخجولين على المشاركة فى

الأنشطة التى تساعدهم على التخلص من الخجل والانطواء، فمثلًا يطلب من الطالب الخجول المشاركة فى الإذاعة المدرسية تدريجيًّا.

ويذكر أن هناك طالبًا طلب منه المدرس أن يلقى كلمة أمام زملائه فى الإذاعة المدرسية، فبقى طيلة الأيام التى سبقت ذلك اليوم فى قلق شديد وحاول أن يختلق الأعذار لكى لا يلقى الكلمة فى الإذاعة المدرسية، ولكن المدرس كان متفهمًا لهذا الأمر، فأصر عليه وشجعه، والليلة التى سبقت الصباح الذى سوف يلقى فيها الكلمة، لم يستطع النوم، واستيقظ من نومه فى قمة قلقه، وأعراض القلق من خفقات القلب والارتعاش وجفاف الحلق.. وعندما وقف أمام الطلاب وألقى كلمته بشكل سريع، امتدح المدرس ما قام به، فشعر التلميذ بالارتياح، وقال لو أنهم طلبوا منه أن يقوم بهذا العمل مرة أخرى فلن يشعر بما شعر به فى المرة السابقة، وقال بأنه سوف يشترك فى فريق الإذاعة فى مدرسته، لأنه يحاول أن يقاوم هذا القلق الذى يجتاحه وأنه مصر على التغلب على هذا القلق.

ومديروا المدارس والمسئولون فى المدارس عليهم واجب كبير فى ترغيب الطلبة فى الدراسة والمدرسة، بمحاولة التواصل مع الطلبة وأن لا ينعزلوا فى مكاتبهم، ويغلقوا أبوابهم دون الطلبة، ولا يظهروا إلا عند حدوث مشكلة.. حتى لا يرتبط وجودهم بالمشاكل!.

ويجب على مدير المدرسة أن يكون أبًا يلجأ إليه الطلبة فى مشاكلهم وليس فقط عند المشاكل، بل يجب أن يكون حانيًّا عليهم بوجه عام، لكن فى الوقت نفسه يجب أن يكون حازمًا يحترمه الطلاب.

ـ ومن الأساليب الإرشادية التى تفيد فى علاج مشكلة الخجل مايأتى:

١ ـ التدريب على السلوك التوكيدى وتنمية الثقة بالنفس حيث يتعلم الطالب كيفية مواجهة المواقف دونما قلق أو خجل.

٢ ـ التعزيز؛ وذلك بالحصول على مكافأة نتيجة نجاح الطالب فى أى اتصال اجتماعى ناجح.

٣ ـ التحصين التدريجى ضد الخجل، وذلك بتعريض الخجولين بصورة متدرجة لمواقف الخجل حتى يتمكنوا من كف القلق الناتج عن المواقف الاجتماعية المثيرة للخجل.

٤ ـ أسلوب اللعب، وذلك عن طريق إشراك الطالب فى مجموعات اللعب مع تقديم العون له من بعض الأشخاص المقربين له فى مواجهة مواقف اللعب.

٥ ـ التحدث الإيجابى مع الذات، ذلك أن اقناع الشخص بأنه خجول يدعم هذا الخجل عنده، لذلك لا بد أن يتحدث الشخص مع نفسه ويجرى حوارًا معها لماذا يخجل؟ ويتحدث بجمل إيجابية مثل "سوف أتحدث للآخرين حتى لو لم يعجبهم حديثى" "إنى قادر على التحدث مع الآخرين" سأفعل ذلك فماذا يحدث لو أخطأ الشخص أمام الآخرين فالكل يخطىء ولا يلهمنى لو أخطأت".

٦ ـ النمذجة؛ وذلك بعرض أفلام تمثل مواقف يرى الطلاب خلالها أطفالًا يتصرفون بجرأة أمام الآخرين.

٧ ـ لعب الأدوار؛ حيث يطلب المرشد من الخجول أن يؤدى مشهدًا معينًا يمثل السلوك الملائم الذى يجب أن يأتيه الفرد ـ بعد الاتفاق مع المرشد على خطوطه العريضة ـ وقد يقوم المرشد فى البداية بأداء الأدوار المطلوبة ويطلب من الفرد ملاحظة كيف يعبر عن أرائه وانفعالاته.



الخاتمة

لا يستطيع أى إنسان أن يعيش حياتـه دون أن يتعـرض للتوتر فـى وقت من الأوقات، فكل منا يكون أحيانًا قلقًا إزاء موقف معـين أو مشكلة ما. وأحيانًا يؤدى هذا التوتر إلى الشعور بالخجل. والخجل عاطفة سلبية مكبوتة، تنشأ بسبب خوف الإنسان من موقف معين يسبب له إحراجًا أمام الآخرين. ويحدث الخجل للشخص، شعـورًا بالضيق الشديد ورغبة فى الهروب والبقاء وحيدًا، حتى لا يكون فى موضع ملفـت للنظـر. والإنسـان الخجـول يخـشى مواجهـة النـاس، فيصبح منعزلًا عن المجتمع، وفى هذا أشد الضرر على صحته الجسمية والنفسية.

ولقد أوضحت كثير مـن الدراسـات أن مشكـلة الخجـل أو الخـوف من المجتمع تظهر بشكل أكبر فـى فـترة المراهقـة مـع احتـمال ظهورهـا قبـل أو بعد هذا السن وهناك كثير من المتخصصين فى الأمراض النفسية يؤكدون أن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة فى صمت لأعوام طويلة ولكنهم لا يطلبون المساعدة إلا فى حالة تزايد الحالة لدرجة أنها قد تسبب لهم بعض المشاكل الكثيرة والأزمات فى الحياة.

على أى حال، عندما تصبح مشاعر الخجل شيئًا دائمًا فى حياة الإنسان اليومية وتزداد حدتها وإلى درجة التأثير سلبيًّا على قدرة الإنسان على

القيام بوظائفه اليومية الحياتية بصورة طبيعية وبالكفاءة المعتادة، فإن هذه المشاعر السلبية تتحول إلى مرض أو بالأحرى مجموعة من الأمراض تسمى مجتمعة بأمراض القلق النفسى. وهذه الأمراض متفاوتة فى الشدة وفى درجة الخطورة التى تشكلها على صحة الإنسان الجسمية (البدنية) أو النفسية، حيث أن هذه المشاعر حسب رأى خبراء الصحة النفسية ما هى سوى صمام الأمان، والذى يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة.

وبالرغم من أن الخجل لا يعد من الأمراض العصبية فهو ظاهرة نفسية تترك آثارًا سيئة على نفسية من يصاب به ويسبب له مشاكل كثيرة، إذ يجد صعوبة فى خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وأصدقائه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم، وقد يفضى به إلى الخوف والرهبة والاضطرابات العصبية والنفسية.

ويؤدى الشعور بالخجل إلى خوف المصاب به إلى الخوف من تأدية أى مهارة أو عمل خشية من الإخفاق بسبب ما يجده من صعوبة فى التركيز على ما يجرى من حوله ويعجز عن مواجهة أى طارىء أو حادث بمفرده.

ويهتم علماء النفس بهذه الظاهرة التى تترك آثارها السيئة على نفسية الشخص الخجول.

إنه رحمة كبيرة من الله سبحانه وتعالى أن منحنا نعمة التعبير عن

عواطفنا وأحلامنا وآلامنا فى كلمات!! وأن نقل المشاعر عن طريق الكلمة هو وسيلة حضارية، وهكذا بمزيد من العلاج بالعقاقير فى بعض حالات الخجل الشديد ومع العلاج النفسى نستطيع أن نقضى على مرض الخجل الاجتماعى، وإتباع ما ورد سلفا ـ من إرشادات وتوجيهات ونصائح للتغلب على مشكلة الخجل.. وندعو الله فى النهاية أن يوفقنا سبحانه وتعالى لما يحبه ويرضاه، ويجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.



قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١ ـ أمل خليل السعدنى: (٢٠٠٠م)

كيف نتعامل مع أبنائنا المراهقين.. المشكلات والحلول ـ مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر ـ القاهرة.

٢ ـ حامد عبد السلام زهران: (١٩٩٩م)

علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ـ ط ٥ ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٣ ـ حنان عبد الحميد العنانى: (٢٠٠٠م)

الصحة النفسية للطفل ـ دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ـ عمان.

٤ ـ حسن مصطفى عبد المعطى: (٢٠٠١م)

الاضطرابات النفسية فى الطفولة والمراهقة ـ مكتبة القاهرة للكتاب ـ القاهرة.

٥ ـ رأفت محمد بشناق: (٢٠٠١م)

سيكولوجيا الأطفال وإضطراباتهم النفسية ـ دار النفائس ـ لبنان.

٦ ـ زكريا الشربينى: (٢٠٠٢م)

المشكلات النفسية عند الأطفال ـ دار الفكر العربى ـ القاهرة.

٧ ـ زكريا الشربينى، يسرية صادق: (١٩٩٦م، ١٤١٦هـ)

تنشئة الطفل وسبل الوالدين فى معاملته ومواجهة مشكلاته ـ دار الفكر العربى ـ القاهرة.

٨ ـ سهام مهدى جبار:
الطفل فى الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية ـ المكتبة العصرية ـ بيروت.
٩ ـ سيد خير الله:
بحوث نفيسة وتربوية ـ دار النهضة العربية ـ بيروت.
١٠ ـ سيد صبحى: (١٩٨٨م)
البناء النفسى للإنسان ـ ط ٣ ـ مكتبة الحلبى ـ المدينة المنورة.
١١ ـ عبد الرحمن العسيوى: (١٩٩٠م)
الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية ـ دار المعرفة الجامعية ـ الإسكندرية.
١٢ ـ ــــــــــــــــ: (١٩٩٣م)
مشكلات الطفولة والمراهقة ـ أسسها الفسيولوجية ـ دار العلوم العربية ـ بيروت.
١٣ ـ ــــــــــــــــ:
فى الصحة النفسية والعقلية ـ دار النهضة العربية ـ بيروت.
١٤ ـ عبد العزيز القوصى: (١٩٨٢م)
أسس الصحة النفسية ـ مكتبة النهضة المصرية ـ القاهرة.
١٥ ـ عبد المجيد الخليدى، كمال حسن وهبى: (١٩٩٧م)
الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال ـ دار الفكر العربى ـ بيروت.
١٦ ـ عباس محجوب: (١٩٩٠م)
أصول الفكر التربوى فى الإسلام ـ مؤسسة الرسالة ـ عجمان.

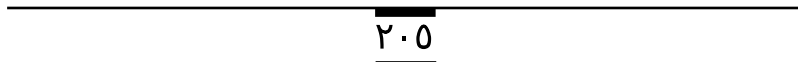
١٧ ـ عماد عبد الرحيم الزغول: (٢٠٠٦م)
الاضطرابات الانفعالية السلوكية لدى الأطفال ـ دار الشروق ـ القاهرة.
١٨ ـ فاروق السيد عثمان: (١٩٩٤م)
سمة وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ـ مجلة البحوث النفسة والتربوية ـ كلية التربية ـ جامعة المنوفية ـ السنة (١٠)، العدد (١)، ص ١٨٥ ـ ٢٤٢.
١٩ ـ فيصل عباس: (١٩٩٤م)
أضواء على المعالجة النفسية ـ دار الفكر اللبنانى ـ بيروت.
٢٠ ـ محمد السيد الزعبلاوى: (١٩٩٨م)
تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس ـ مكتبة التوبة ـ الرياض.
٢١ ـ محمد مصطفى زيدان: (١٩٩٤م)
النمو النفسى للطفل والمراهقة ونظريات الشخصية ـ ط ٤ ـ دار الشروق ـ جدة.
٢٢ ـ محمد عبد الظاهر الطيب: (١٩٩٤م)
مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنسيين إلى المراهقة ـ ط ٢ ـ دار المعرفة الجامعية ـ الإسكندرية.
٢٣ ـ محمود السروجى، مصطفى عبود، إبراهيم حسن: (١٩٨٩م)
موسوعة الأم والطفل ـ ط ٢ ـ عالم الكتب ـ القاهرة.
٢٤ ـ مختار حمزة: (١٩٨٢م)
مشكلات الآباء والأبناء ـ دار البيان ـ جدة.

٢٥ ـ مصطفى فهمى:
الصحة النفسية ـ دراسات فى سيكولوجية التكيف ـ الخانكى ـ القاهرة.
٢٦ ـ هدى حسين بيبى:
أبناؤنا فى خطر ـ أكاديميا للطباعة ـ بيروت.

مواقع عبر الإنترنت:

١ ـ موقع عمرو خالد، .www.amrkahaled.net.
٢ ـ جوجل / موقع نفسانى / الثقة بالنفس،
.www.nafsany.com/showarticle.php
٣ ـ ما هو الفرق بين الخجل والحياء والرهاب الاجتماعى؟ الشبكة الإسلامية ـ استشارات.
.www.islamweb.net/ver 2/istisharat/details 2. php?repid = 265530
٤ ـ أحمد شيشانى ـ الجزيرة. نت ـ الخجل
www.raypuv.com/catalog/book-intfo.oho
نصائح عامة فى علاج الخجل الشديد ـ د. أحمد شيشانى
www.balagh.com/najah/320ruxgt.htm.
الخجل فى علم النفس ـ منتديات العربية
www.elwessia.com/vb/shouthread.php?t=9685.
مشكلة الخجل الاجتماعى ـ قسم الاستشارات النفسية والعاطفية
www.einy eink.com/forum/t43084.htm/.

الخجل عند الأطفال ـ سليمان فواز الكفيرى ـ جامعة دمشق
http:iinesasy.org/content/view/3729/258/
متى يكون الخجل صفة سلبية؟ منتيدات عالم الأ أنا
http: iiwww.elaana.com/vb/t1364
الخجل صفة حميدة مطلوبة.. أم مرض نفسى خطير؟
مصطفى إبراهيم ـ بغداد ـ جريدة الصباح
www.alsabaah.com/paper.php?wource = akbar& mlf = copy & sid = 44080
الخجل الاجتماعى ـ أسبابه وعلاجه من الطفولة ـ منتديات قصيمى نت
http//www.qassimy.com/vb/showthread.php?t = 85143
ظاهرة الخجل عند الأطفال ـ يسرى الجارحى
www.islamweb.net.family/family-suggestion/family-studies/10.html



الإنتاج العلمى للمؤلفة

أولاً: الدراسات والبحوث

١- تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ ـ رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس ـ تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ ـ رسالة دكتوراه ـ كلية البنات/ جامعة عين شمس ـ تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى ـ المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ ـ الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، ـ مجلة علم النفس ـ العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.

٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) ـ دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ـ مودع بدار الكتب المصرية.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) ـ دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ ـ مودع بدار الكتب المصرية.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصرى ـ دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) ـ الكتاب السنوى فى علم النفس ـ المجلد السادس ١٩٨٩ ـ مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس ـ العدد الحادى عشر ـ يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ ـ القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية ـ المؤتمر الرابع للطفل المصرى ـ مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ ـ القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر ـ سبتمبر (١٩٩١) ـ الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس ـ القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية ـ بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر ـ ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣ ـ القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية ـ بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس ـ العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ ـ القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية ـ مجلة المركز القومى للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ ـ القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) ـ المملكة العربية السعودية ـ الرئاسة العامة لتعليم البنات ـ الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة الدراسات ـ ١٩٩٣ ـ الرياض.

١٥- رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية تقييمية) ـ المملكة العربية السعودية ـ الرئاسة العامة لتعليم البنات ـ الإدارة العامة للبحوث التربوية ـ إدارة الدراسات ١٩٩٤ ـ الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكى) ـ المؤتمر الثامن فى

الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) ـ مركز الإرشاد النفسى ـ جامعة عين شمس ـ القاهرة.

١٧- رعاية المسنين فى المملكة من المنظور الشرعى (الواقع والمأمول) (بالاشتراك مع د. محمد عليشة الأحمدى). مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ـ الإداره العامة لبرامج المنح ـ ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٩م، جامعة طيبة ـ المدينة المنورة.

ثانياً: الكتب المنشورة:

١- التفكير (اساسياته وأنواعه. تعليمة وتنميه مهاراته) ـ ٢٠١١م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٢- قراءات فى علم النفس المدرسى ـ ٢٠١٠م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٣- أدوات جمع البيانات فى البحوث النفسية والتربوية ـ ٢٠١٠م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٤- مناهج البحث العلمى ـ فى التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية ـ ٢٠٠٩م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٥- محاضرات فى سيكولوجية التعلم ـ ٢٠٠٧م ـ ط ٢ ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

٦- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦م (طـ ٢) عالم الكتب ـ القاهرة.

٧- التعلم التعاونى: أسسه ـ استراتيجياته ـ تطبيقاته: ٢٠٠٥م عالم الكتب ـ القاهرة.

٨- الموهوبون (مشكلاتهم ـ اكتشافهم ـ رعايتهم): ١٩٩٣ ـ مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٩- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ ـ مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

ثالثا: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزواجى واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامى ـ نفسى ـ اجتماعى) ٢٠٠٥م عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثانى:

مشكلة العناد عند الأطفال ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسى فى المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادى عند الأطفال: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات ـ تنمية الوعى بالذات. والنجاح فى شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ ـ عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الثامن:

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار التاسع:

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات ـ ٢٠٠٥م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار العاشر:

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل ـ ٢٠٠٦ م ـ عالم الكتب القاهرة.

الإصدار الحادى عشر:

مشكلتا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار ـ الوقاية والعلاج) ـ ٢٠٠٧م عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثانى عشر:

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ ـ بين الواقع والواجب ـ ٢٠٠٧م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثالث عشر:

الغضب "أسبابه ـ أضراره ـ الوقاية ـ العلاج" ـ ٢٠٠٧م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الرابع عشر:

الأمراض النفسية والأمراض العقلية (بين الحقيقة والخيال) ٢٠٠٧م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الخامس عشر:

مشكلة العنف والعدوان ـ (لدى الأطفال والشباب) ٢٠٠٧م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السادس عشر:

مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين .. بين الآمال والآلام ـ ٢٠٠٨م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السابع عشر:

المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات ـ ٢٠٠٨م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثامن عشر:

التدخين بين (الصحة والسلامة ـ والمرض والندامة) ٢٠٠٨م ـ عالم الكتب القاهرة.

الإصدار التاسع عشر:

فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء (الأطفال والمراهقين) ٢٠٠٩م عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار العشرون:

فى بيتنا كذاب.. ماذا نفعل؟ ٢٠٠٩م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الحادى والعشرون:

فى بيتنا سارق... ماذا نفعل؟ ٢٠٠٩م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثانى والعشرون:

المخدرات.. والإدمان (بين هلاك النفوس .. وخراب البيوت) ـ ٢٠١٠م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الثالث والعشرون:

السعادة.. والرضا (أمنية غالية .. صناعة راقية) ـ ٢٠١٠م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار الرابع والعشرون:

ضعاف العقول (بلاء ومحنة ـ أم ـ ابتلاء ومنحة) ـ ٢٠١٠م عالم الكتب القاهرة.

الإصدار الخامس والعشرون:

الخرافات والسحر والشعوذة.. بين (السعادة والوفاق .. واليأس والشقاق) ٢٠١١م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السادس والعشرون:

فنون الإتيكيت.. وآداب السلوك والمعاملة الراقية) ٢٠١١م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

الإصدار السابع والعشرون:

العنوسة (ظاهرة لا يمكن انكارها.. وقضية تستحق الاهتمام) ـ ٢٠١١م ـ عالم الكتب ـ القاهرة.

هذا الكتاب

إن الخجل آفة كثير من النفوس وهو يسيطر على الإنسان فى درجات مختلفة، منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة يشل فيها الإنسان ويفقده دوره الفعال فى الحياة الاجتماعية ولكن السؤال المحير هو ما هى أسباب الخجل؟ وكيف يتكون فى الإنسان؟ من المؤكد أن الإنسان عندما يخلق لا يكون خجولًا أى أن الخجل ينمو مع نمو الإنسان أو يمكن القول بأن الأطفال عندما يولدون يكون لديهم ميل لأن يكونوا خجولين وكأن بذرة الخجل تخلق معهم وهنا تبرز أهمية التربية فإما أن تقوم بسقاية تلك البذرة لتنمو وتكبر أو أن تقضى عليها لتذهب دون عودة.... ومشكلة الخجل تعتبر مشكلة إنسانية ويعانى منها الأفراد فى جميع المجتمعات والثقافات ويسبب للشخص الذى يعانى من الخجل مشاكل كثيرة حيث يجد صعوبة فى خلق علاقات اجتماعية وصداقات مع الآخرين، وقد يؤدى إلى الخوف والرهبة والاضطرابات العصبية والنفسية، والخوف من تأدية أى مهارة أو عمل خوفًا من الفشل بسبب ما يجده من صعوبة فى التركيز على ما يجرى من حوله وقد يعجز عن مواجهة أى طارىء أو حادث بمفرده.

ونظرًا لأهمية موضوع الخجل وآثاره السلبية والتى تنعكس على أداء الأطفال والمراهقين والكبار ـ أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع أتناول فيه موضوع الخجل ككل تعريفه، والفرق بينه وبين الحياء، أعراضه، أضراره، صفات الطفل أو الشخص الخجول، أسبابه، وعلاجه من منظور إسلامى ونفسى، بعض القصص والاستشارات من الواقع عن الخجل.. إلى جانب الكثير من الأمور الخاصة بهذا الموضوع.. وذلك بهدف تنمية الوعى نحو هذا الموضوع الهام.. وأدعوا الله أن أكون قد وفقت فى عرضه، وأن ينتفع به الجميع المنفعة القصوى، وأن يتقبل الله هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.

أ. د. سناء محمد سليمان